William Buhlman, predă și susține prelegeri în întreaga lume, despre călătorile extracorporale antrenându-i pe oameni cum să își proiecteze conștiințele dincolo de limitele corpului fizic și cum să exploreze dimensiuni și lumi paralele, dincolo de realitatea vieții de zi cu zi.

Acest bestseller este un ghid incitant pentru aceia care doresc să se aventureze dincolo de orizontul realității obișnuite.

Buhlman ne prezintă într-un mod foarte viu propriile sale aventuri în universurile paralele, descriindu-ne pe rând pașii către călătoriile astrale și oferă tehnici ușor de folosit pentru a te ghida în propria-ți călătorie în afara corpului fizic.

Aceste călătorii ne ajută să ne îmbunătățim viața de zi cu zi și deasemeni să descoperim adevăruri despre realitatea vieților anterioare, viața după moarte, suflet și natura noastră divină.

Pentru cei care doriți mai multe detalii despre autor tastați, www.astralinfo.org

„O incitantă carte de referință pentru cei care doresc să se aventureze dincolo de orizontul realității obișnuite."

Raymond Moody, autor al cărții, *Viață după viață*

ISBN 978-606-92137-2-8



Web: www.edituraintinit.ro

William Buhlman

AVENTURI DINCOLO DE LIMITELE CORPULUI FIZIC

Infinit

WILLIAM BUHLMAN

AVENTURI DINCOLO DE LIMITELE CORPULUI FIZIC



Cum să experimentăm călătorii în afara trupului

Infinit

Coperta: Szőcs Tamás
Traducător: Olteanu Iulia

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BUHLMAN, WILLIAM
Aventuri dincolo de limitele corpului fizic: modalităţi pentru a experimenta călătorii extracorporale / William Buhlman ;
trad.: Iulia Olteanu. - Piteşti : Infinit, 2011
ISBN 978-606-92137-2-8
I. Olteanu, Iulia (trad.)13159.9

Contact:
Telefon: 0766593671
E-mail: comenzi@editurainfinit.ro,
Web: www.editurainfinit.ro

Tiparit la SC Print Multicolor SRL, Str. Bucium Nr. 34, Iasi
Tel: 0232 211 225, 0232 236 388, Fax: 0232 211 252
e-mail: office@printmulticolor.ro

Soţiei mele, Susan, şi copiilor noştri, Alex şi Eric,
cu toată dragostea.

Mulţumiri

Mulţumirile mele din toată inima sunt dedicate celor care au ajutat ca această carte să devină o realitate. Pentru Kate Tacie, îţi mulţumesc pentru excelenta corectură a textului şi pentru abilităţile tale de utilizare a computerului. Loretta şi John Drury, creativitatea voastră în grafica pe calculator a dat viaţă conceptelor mele. Agentului meu, Nat Sobel, pentru că a avut credinţă în potenţialul acestui proiect, îi mulţumesc. Sol Lewis, îţi mulţumesc pentru că m-ai invitat să particip împreună cu tine în cadrul Societăţii Metafizice Michigan. Îi mulţumesc lui Jerry Castle pentru expertizele şi demersurile sale hipnoterapeutice.

Aş dori să mulţumesc în mod special nenumăraţilor participanţi la seminariile şi prelegerile mele. Împărtăşirea experienţelor voastre extracorporale s-a dovedit de nepreţuit. Mai mult, aş dori să îi mulţumesc lui Kevin Bentley pentru asistenţa şi comentariile sale valoroase.

Îi mulţumesc în special lui Michelle Griffith. Prietenia şi entuziasmul tău au ajutat ca această carte să devină dintr-o realitate potenţială, una prezentă.

CUPRINS:

Prefață

Cu cinci sute de ani în urmă, câțiva exploratori curajoși au traversat un ocean în căutarea unui pământ nou - un teritoriu misterios ascuns de un ocean neexplorat și necartografiat. Mulți oameni au considerat această călătorie a fi o pierdere de timp și de resurse. La urma urmei, civilizația modernă a înflorit timp de secole și fără genul acesta de explorări.

În pofida greutăților intalnite, această mână de exploratori s-a aventurat mai departe. Dorința lor arzătoare de a descoperi a fost cea care i-a mânat către necunoscut. Aceștia au abandonat confortul căminelor lor pentru a se îmbarca într-o călătorie dincolo de orizonturile cunoscute. Confruntându-se atât cu propriile temeri și îndoieli cât și cu cele ale societății, ei și-au urmat calea, atingând în final scopul căutarilor în care s-au aventurat.

În prezent ne confruntăm cu același gen de căutare. Un ocean de energie neexplorată, ce așteaptă să fie cucerit de oamenii înzestrați cu intuiția și curajul necesar pentru a trece dincolo de limitele orizonturilor lor fizice. La fel ca și acum, viziunea exploratorului din trecut trebuia să se extindă dincolo de limita fizică. Deținea acea chemare interioară și hotărâre pentru a călători dincolo de limitele cunoscute ale societății și științei. El sau ea trebuia să călătorească singur, departe de mulțimile ce se agață de siguranța fermă a pământului.

Indiferent din ce timp provin, exploratorii sunt conduși de un singur țel - nevoia de a descoperi și de a se descoperi pe ei înșiși, deoarece nicio cunoaștere nu este mai presus decât cea dobândită prin experiență personală.

În prezent, fiecare dintre noi are ocazia de a pătrunde dincolo de granița fizicului, și de a deveni astfel un explorator. Această aventură minunată poate fi împărtășită de oricare dintre noi.

PARTEA I

Explorând misterul

CAPITOLUL 1

Primele călătorii

"Cea mai frumoasă experiență pe care o putem avea este misterul. Este emoția primordială ce stă la baza artei autentice și a științei veritabile. Iar cine nu o cunoaște și nici nu se mai întreabă, nici nu se mai minunează, este ca și mort, iar privirea îi este încețoșată."

Albert Einstein a scris aceste rânduri cu mulți ani în urmă, ele rămânând întipărite în mintea mea pentru totdeauna. Acum douăzeci de ani eram ferm convins că lumea fizică pe care o vedem și pe care o experimentăm este singura realitate. Credeam ceea ce ochii mei îmi spuneau. Viața nu ascunde nici un mister neștiut, ci doar forme nenumărate de materie care trăiește și moare. Faptele erau clare; nu exista nici o dovadă sau urmă a unor universuri non-fizice sau a continuității vieții noastre după moarte. Obișnuiam să pun sub semnul îndoielii inteligența oricui suficient de credul ca să accepte noțiuni ilogice precum rai, Dumnezeu și nemurire. În mintea mea acestea erau povești de adormit copiii, create pentru a îi amăgi pe cei slabi și pentru a manipula masele. Pentru mine, viața era foarte ușor de înțeles. Universul era alcătuit din materie și formă, iar conceptele precum viața după moarte sau raiul erau tentative umane palide de a aduce speranța acolo unde nu exista.

Posedam cunoașterea arogantă a unui om care judecă lumea prin prisma exclusivă a simțurilor fizice. Îmi bazam concluziile pe observațiile copleșitoare furnizate de știință și tehnologie. La urma urmei, dacă ceva misterios chiar ar fi existat acolo, știința ar fi fost cu siguranță conștientă de acel aspect.

Convingerile mele clare despre viață și realitate au continuat

până în luna iunie a anului 1972. În timpul unei conversații cu un vecin, discuția noastră s-a orientat spre posibilitățile vieții după moarte sau existența raiului. Am urmărit să îmi prezint plin de înfocare punctele mele de vedere agnostice. Spre surprinderea mea, vecinul respectiv nu a urmărit să îmi combată concluziile; în schimb, mi-a relatat o experiență pe care o avusese cu câteva săptămâni în urmă. Într-o seară, când era tocmai pe punctul să adoarmă, a fost șocat să se vada plutind deasupra propriului trup. În totalitate treaz și conștient, el s-a speriat și apoi instantaneu s-a întors în trupul său fizic. Entuziasmat, el mi-a spus că nu a fost vorba de un vis și nici nu și-a imaginat, ci a fost vorba despre o experiență conștientă.

Incitat de experiența sa, am decis să investighez acest fenomen straniu pe cont propriu. După câteva zile de cercetări am descoperit nenumărate trimiteri la experiențe în afara corpului fizic de-a lungul istoriei. Cu puțină cercetare am descoperit o carte despre acest subiect care chiar descria modul în care sunt induse experiențele în afara corpului fizic. Întregul subiect părea extrem de ciudat și am considerat cartea ca fiind rezultatul unei imaginații hiperactive.

Din curiozitate, m-am decis să încerc una din tehnicile de dedublare înainte să adorm. După câteva încercări repetate zilnic, am început să mă simt puțin ridicol. În decurs de trei săptămâni, singurul lucru pe care l-am experimentat mai neobișnuit a fost o creștere a capacității de a-mi reaminti visele. Am devenit din ce în ce mai convins că întreg acest subiect nu era altceva decât un vis intens și viu stimulat de aceste tehnici de așa-zisă dedublare.

Apoi, într-o seară, în jurul orei 23, am adormit în timpul uneia dintre tehnicile mele de dedublare și am început să visez că stăteam la o masă rotundă împreună cu alți oameni. Toți păreau că îmi pun întrebari legate de autotransformarea mea și de starea mea de conștiență. În acel moment în timpul visului am început să mă simt extrem de amețit și o ciudată amorțeală, precum cea cauzată de Novocaină, a început să îmi cuprindă treptat tot trupul. Nemaifiind în stare să îmi țin capul drept, am leșinat, lovindu-mă cu capul de masă. Instantaneu, am fost treaz, foarte conștient, întins în pat cu fața în sus. Percepeam un fel de bâzâit neobișnuit și mă simțeam oarecum diferit. Întinzându-mi brațul, am atins peretele din fața mea

şi am conştientizat foarte uimit cum mâna mea intra efectiv prin perete; puteam simţi energia vibraţională a acestuia pe măsură ce îi atingeam structura moleculară intimă. Abia atunci m-a străfulgerat evidenţa faptului, "Doamne Dumnezeule, eu sunt dedublat".

Entuziasmat, singurul meu gând era, "E real. O, Doamne, este real!". Stând întins în pat, mi-am privit cu neîncredere mâna. Când am încercat să îmi strâng pumnul, am putut să simt presiunea strânsorii; mâna mea se simţea perfect solida, însă peretele fizic din faţa mea apărea şi se simţea precum o materie densă, vaporoasă, având formă.

Hotărât să mă ridic în picioare, am început să mă mişc fără efort către piciorul patului, mintea mea concurând cu realitatea însăşi. În picioare fiind, mi-am atins în grabă mâinile şi picioarele, verificând dacă eram solid, şi spre surpriza mea eram complet solid, complet real. Însă în jurul meu, obiectele fizice familiare din camera mea nu mai îmi apăreau ca fiind complet reale sau solide, ci imi apăreau ca nişte miraje tridimensionale. Uitându-mă în jos, am observat o adâncitură mare în patul meu. Uimit, am realizat că era urma formei corpului meu fizic adormit cu faţa spre perete.

Pe măsură ce mi-am focalizat privirea spre partea opusă a camerei, peretele părea că se îndepărtează de orizontul privirii. În faţa mea, puteam vedea un câmp verde, mare, ce se extindea cu mult dincolo de camera mea. Privind împrejur, am observat că eram privit în mod discret de către o fiinţă aflată la o distanţă de aproximativ zece metri. Era un bărbat înalt, brunet, cu barbă, îmbrăcat cu o robă purpurie. Surprins de prezenţa acestuia, m-am speriat şi instantaneu m-am reintors în corpul meu fizic.

Cu un salt, eram din nou în corpul meu şi o senzaţie ciudată de stângăcie şi furnicături se estompau pe măsură ce deschideam ochii. Entuziasmat, m-am ridicat în vreme ce mintea mea realiza ceea ce tocmai se petrecuse. Ştiam că ceea ce se petrecuse era în totalitate real. Nu a fost un vis sau imaginaţie. Întreaga conştiinţă a fiinţei mele a fost prezentă.

Dintr-o dată, tot ceea ce eu învăţasem despre existenţa mea şi lumea înconjurătoare mie, a trebuit să fie reevaluat. Am fost mereu ferm convins că nu există nimic dincolo de lumea fizică. Acum

punctul meu de vedere se modificase radical. Eram ferm convins de existenţa altor lumi şi că oameni asemeni mie trebuie să trăiască acolo. Cel mai important aspect ce mi s-a revelat, era faptul că trupul meu fizic este doar un vehicul temporar pentru eul meu real, pe care le-aş putea separa la voinţă dacă aş continua să practic.

Entuziasmat de descoperirea mea, am luat un creion şi hartie şi am scris cu exactitate ceea ce tocmai se petrecuse. O mulţime de întrebări mi-au apărut în minte. De ce majoritatea oamenilor nu sunt conştienţi de acest fenomen? De ce diferitele ştiinţe şi religii nu îl cercetează? Este posibil ca această lume nevăzută să fie "raiul" la care se referă textele religioase? De ce guvernul nostru nu explorează această lume energetică aparent paralelă? Este posibil ca dependenţa noastră copleşitoare de percepţiile fizice să ne fi condus la omiterea acestei incredibile căi de explorare şi descoperiri?

Pe măsură ce şocul iniţial al primei experienţe se estompa, mi-am dat seama că viaţa mea nu va mai fi niciodată la fel. Cu cât cântăream mai mult importanţa experienţei mele, cu atât o conştientizam a fi mai profundă. Toate credinţele mele agnostice se evaporaseră într-o singură noapte. Ştiam că tot ceea ce învăţasem în copilărie şi presupuneam a fi adevărat trebuie reevaluat în totalitate. Concluziile mele confortabile despre ştiinţă, psihologie, religie şi însăşi existenţa mea s-au bazat în mod evident pe informaţii incomplete. Mă simţeam entuziasmat dar în acelaşi timp şi nesigur. Conceptele familare mie despre realitate nu mai păreau să fie relevante. Mă simţeam adâncit din ce în ce mai mult într-un vid. În mai multe rânduri când am discutat cu prietenii mei despre această experienţă, ei au considerat-o prea bizară pentru a o lua în serios. În anul 1972 termenul de experienţă extracorporală nici măcar nu exista; pe vremea aceea expresia cel mai des întâlnită era proiecţie astrală. Nimeni din cei pe care îi ştiam eu la momentul respectiv nu auzise despre proiecţii astrale, iar dacă spuneai oamenilor că ţi-ai părăsit corpul fizic, considerau că te droghezi sau că ţi-ai pierdut minţile. Am descoperit curând că trebuia, fie să ţin pentru mine ceea ce experimentasem ori să mă expun unui grad de neîncredere sau chiar ridicol din partea celorlalţi.

După prima mea experienţă de dedublare, în mintea mea s-au

născut o infinitate de întrebări și posibilități. Avid de informații și îndrumare, mi-am petrecut mai multe săptămâni în biblioteci și librării căutând orice era disponibil despre acel subiect. Curând am descoperit că exista foarte puțină informație pe această temă. Doar câteva cărți, dintre care unele erau scrise de câteva decenii sau indisponibile. Până la sfârșitul lui iulie 1972 am realizat că sunt pe cont propriu.

M-am decis să mă focalizez asupra singurei tehnici care funcționase în cazul meu. Această tehnică implica vizualizarea, în timp ce adormeam, a unei locații fizice pe care o cunoșteam bine. Ca și înainte, mi-am imaginat camera de zi a mamei mele atât de în detaliu pe cât puteam. La început a fost dificil, dar după câteva săptămâni mi-am putut-o imagina cu o claritate mărită a detaliilor; mobila, tipare în țesături, texturi, chiar și mici imperfecțiuni ale lemnului și vopselei au început să fie clare în mintea mea. Am realizat că pe măsură ce mă vizualizam mai mult pe mine însumi în acea încăpere interacționând cu obiectele fizice, cu atât mai detaliate vor deveni experiențele mele. În timpul practicii mele, mă plimbam prin cameră la modul fizic vorbind și învățam să memorez specificul anumitor obiecte de acolo. Am învățat de asemenea importanța aspectului de "a simți" cu mintea mediul înconjurător; senzația dată de atingerea covorului cu piciorul; senzația dată de șederea într-un scaun, mersul, aprinderea unei veioze, sau chiar deschiderea ușii. Cu cât eram mai în detaliu implicat în această vizualizare, cu atât mai eficiente erau rezultatele. Deși la început a fost o provocare, după o vreme a devenit o plăcere să aduc la viață această vizualizare în mintea mea. În acel punct am decis să țin un jurnal în care să notez toate experiențele mele extracorporale.

Notă în jurnal, 6 august 1972

M-am trezit la ora 4 dimineața, după 3 ore și jumătate de somn și am început să citesc o carte despre experiențe extracorporale. După ce am citit cam un sfert de oră, mi s-a făcut somn și am decis să vizualizez camera de zi a mamei mele. Am ales-o pe aceasta deoarece o cunoșteam foarte bine. În acea încăpere se aflau câteva obiecte confecționate de mine în școala primară: o scrumieră de metal, un opritor de ușă din lemn și o pictură a oceanului. Pe măsură ce îmi imaginam încăperea în minte, mi-am orientat ușor atenția asupra obiectelor făcute de mine. Continund să mă focalizez asupra acelor obiecte, am început să văd camera surprinzător de clar. Mi-am mutat atenția de la un obiect la altul și m-am imaginat atingându-le pe fiecare în parte. Pe măsură ce plonjam mental în senzațiile și imaginile din cameră, am adormit.

În câteva secunde sunt trezit brusc de vibrații intense și de un sunet intens din interiorul meu. Mă simt ca și cum m-aș afla în interiorul unui motor iar corpul și mintea mea sunt pe punctul de a se separa. Sunt șocat și speriat de intensitatea vibrațiilor și a sunetelor și ma întorc înapoi în corp. Deschizând ochii, realizez că sunt complet amețit și că niște furnicături ciudate se difuzează în întreg trupul. Senzațiile fizice obișnuite îmi revin gradat în următoarele minute. Sunt uimit de intensitate experienței neobișnuite trăite.

Stau întins în pat și mă întreb ce este cu aceste vibrații și sunete și ce anume le cauzează. Știu că nu sunt senzații fizice. Pot doar să ghicesc că ele sunt într-un fel conectate la forma mea subtilă, posibil la recunoașterea conștientă a transferului conștiinței mele de la corpul fizic la cel subtil. Poate sunt doar conștient de o comutare vibrațională sau de un transfer ce este necesar în vederea experimentării fenomenului de dedublare. Orice ar fi, cu siguranță te poate speria de moarte. Chiar și așa, sunt hotărât să aflu ce se găsește în spatele acestor vibrații stranii. Trebuie să existe o explicație logică.

În următoarea săptămână nimic nu s-a petrecut. Am început să mă îndoiesc de mine însumi și de capacitatea mea de a avea această experiență. Apoi într-o seară în jurul orei 23, am ațipit în vreme ce vizualizam sufrageria mamei mele. În câteva minute am fost trezit prin surprindere de un bâzâit și de vibrații în întreg corpul. Deschizând ochii, am realizat că eram jumatate în corpul fizic și jumătate dedublat. Prima reacție a fost frica. O senzație copleșitoare de panică mi-a inundat mintea și am revenit brusc în corp. Deschizând ochii fizici, mi-am conștientizat trupul fizic amorțit și străbătut de furnicături; ca și înainte, această senzație a dispărut treptat iar trăirile mele fizice obișnuite au revenit. M-am ridicat în pat șocat de intensitatea vibrațiilor și a sunetelor. Îmi amintesc clar

că am spus cu voce tare "Ce a fost asta?".

Pe măsură ce am evocat experienţa, am realizat că fusesem complet nepregătit. O frică instinctivă părea că se îndreaptă spre mine la primele întrezăriri ale separării.

În următoarele două nopţi nimic neobişnuit nu s-a petrecut. Apoi în a treia noapte m-am trezit cu o ameţeală şi vibraţie ciudate răspândindu-se din zona cefei în restul corpului. Am făcut tot posibilul să rămân calm şi să îmi diminuez senzaţia de teamă, dar nu am putut. Surprins, m-am focalizat spontan asupra corpului fizic iar vibraţiile s-au estompat treptat. Pe măsură ce percepţiile fizice reveneau, m-am simţit dezamăgit pentru că ratasem o ocazie minunată de explorare. Într-o încercare de a salva situaţia, mi-am recăpătat calmul, mi-am focalizat gândurile departe de corpul fizic, încurajând revenirea acelor vibraţii. Am făcut aceasta concentrându-mă pe senzaţiile vibratile pe care tocmai le simţisem în zona cefei.

După aproximativ cincisprezece minute, pe măsură ce mă relaxam treptat şi mă cufundam din nou în starea dintre veghe şi somn, vibraţiile au început să revină. Au început din zona cefei, apoi s-au difuzat treptat în întreg corpul până când am ajuns să rezonez cu ceea ce părea a fi o frecvenţă de vibraţie sau energie mai înaltă. De data aceasta mi-am păstrat calmul, nivelul de anxietate scădea pe măsură ce conştientizam că acele senzaţii vibratile erau oarecum plăcute atunci când eram pregătit. Un sunet înalt vibra în jurul meu, şi mă simţeam energizat şi uşor ca o pană. Aveam o senzaţie de plutire şi puteam simţi cum mă ridic. Eram complet lipsit de greutate şi pentru prima dată senzaţiile erau de-a dreptul minunate. Am plutit în sus până la tavan şi l-am atins cu mâna. Uimit, am conştientizat că atingeam de fapt esenţa energetică a tavanului. Apăsând cu mâna structura moleculară nedefinită, am simţit energia vibraţională a tavanului ca pe o uşoară furnicătură. Retrăgând mâna din tavan, am văzut cum braţul meu strălucea în mii şi mii de particule luminoase de culoare albastră si albă. Din curiozitate, mi-am atins mâna cu celălalt braţ, şi spre surpriza mea, era solid la atingere. Focalizându-mă asupra braţului, am devenit fascinat de profunzimea şi frumuseţea luminilor. Braţul meu era precum un univers plin de stele. Este greu de descris, dar mă simţeam atras într-un univers care eram eu. În

acel punct, m-am reîntors în corpul fizic, iar senzaţiile de ameţeală si furnicături s-au estompat rapid în timp ce deschideam ochii.

Notă în jurnal, 4 octombrie 1972

Pe măsură ce mi se face din ce în ce mai somn, timp de zece-cincisprezece minute îmi repet încetişor: Acum sunt dedublat! Pe cât posibil, măresc intensitatea afirmaţiilor, în vreme ce adorm.

Aproape instantaneu sunt trezit de vibraţii intense şi o senzaţie electrizantă ce trece prin corpul meu. Mă ia prin surprindere şi un val intens de frică mă copleşeşte. Mă calmez repetându-mi: Lumina mă protejează! Frica iniţială se estompează treptat şi mă vizualizez înconjurat de o sferă de lumină protectoare. Mă gândesc să plutesc şi mă simt imediat ridicat în afara corpului fizic. Mă simt uşor ca o pană şi încep să plutesc lin către în sus. Pe măsură ce plutesc conştientizez că vibraţiile şi bâzâitul s-au diminuat până la o uşoară senzaţie de zumzăială. Simţindu-mă mai în siguranţă, am deschis ochii şi m-am surprins uitându-mă la tavanul aflat la doua palme depărtare în faţa mea. Sunt uimit că am plutit aşa de sus şi îmi vine în mod instinctiv să privesc la corpul meu fizic aflat pe pat. Instantaneu, sunt atras înapoi către el şi simt o vibraţie neobişnuită pe măsură ce percepţiile fizice îmi revin rapid.

În vreme ce stau în pat trecând în revistă experienţa avută, conştientizez că gândurile mele direcţionate spre corpul fizic au fost cele care m-au adus înapoi. Ştiu că este posibil să îmi vizualizez corpul fizic, deoarece am făcut-o în timpul primei experienţe de dedublare. O cheie pentru a ne pastra în starea de dedublare este faptul de a rămâne cât mai detaşaţi mental şi emoţional, de corpul nostru fizic direcţionându-ne gândurile către alte obiective. Cel mai mic gând focalizat spre corp, ne va aduce imediat înapoi. Privind retrospectiv, dacă m-aş fi gândit să mă rotesc în vreme ce pluteam; atunci aş fi putut să-mi observ corpul fizic fără ca gândurile să îmi fie focalizate spre el.

Notă în jurnal, 12 Octombrie, 1972

M-am trezit la ora 3:15 după trei ore şi jumătate de somn (două perioade REM) şi m-am mutat pe canapea în sufragerie.

După aproximativ patruzeci de minute de citit, mi s-a făcut somn şi am început să fac un alt fel de vizualizare. M-am imaginat a fi un balon luminos de culoare portocalie umplut cu heliu. Mă puteam simţi cum devin din ce în ce mai uşor pe măsură ce balonul se expansiona. Intensific şi păstrez vizualizarea cât mai mult posibil. Cufundându-mă în somn, s-au declanşat acele senzaţii intense vibratile şi acel sunet subtil în întreg corpul. Conştientizez că sunt pregătit să mă separ şi imediat mă gândesc să plutesc. Vibraţiile şi sunetele se diminuează rapid pe măsură ce mă separ şi plutesc în sus spre tavan. Instinctiv, întind mâinile pentru a-l atinge, însă în loc de aceasta, mâinile pătrund uşor în substanţa vibratilă a tavanului. Simt o uşoară rezistenţă în timp ce mâinile şi braţele se mişcă prin tavan. Ridicându-se uşor în sus, corpul meu intră şi trece pe rând de izolaţii, grinzi şi pod. Pe pe măsură ce trec de acoperiş şi plutesc deasupra casei, o stare intensă de entuziasm, mă cuprinde.

Mă gândesc să mă ridic şi imediat sunt în picioare, în punctul cel mai înalt al casei. Privesc în jur şi văd foarte clar antena TV şi hornul. Chiar dacă este miezul nopţii, cerul şi totul în jurul meu sunt luminate parţial de o strălucire luminoasă argintie.

Stând în vârful casei, simt o nevoie impetuoasă de a zbura. Îmi întind braţele, alunec de pe acoperiş şi zbor spre curtea din spatele casei. Cobor uşor până cand ajung să zbor la o distanţă cam de 1,20 m de pământ. Dintr-un anumit motiv simt cum devin din ce în ce mai greu şi continui să cobor până când ajung la doar câţiva centimetri deasupra ierbii. Gândesc "control" dar este prea târziu. Cu o bubuitură mă izbesc cu faţa de peluză. În acea clipă sunt înapoi în corpul fizic. Percepţiile fizice îmi revin iar eu mă întreb: Ce anume m-a făcut să pierd controlul? De ce am devenit aşa de greu?

Notă în jurnal, 2 Noiembrie, 1972

Devin conştient şi percep apariţia unui sunet intens. Mă simt ca şi cum trupul şi mintea îmi vibrează separat. La început sunt surprins de intensitatea vibraţiilor, dar treptat mă calmez şi îmi orientez întreaga atenţie pe ideea de a pluti dincolo de corpul fizic. În câteva clipe mă ridic şi planez la câţiva centimetri deasupra lui. Observ că sunetul şi vibraţiile scad în urma separării complete.

Aceste sunt înlocuite de un sentiment de calm profund. Mă simt ca şi cum nu aş avea greutate şi plutesc precum un nor. Mă gândesc să mă îndrept spre uşă şi în mod automat plutesc înspre acolo. Simt un sentiment copleşitor de libertate pe care nu l-am mai experimentat anterior. În mod spontan mă decid să zbor şi mă gândesc să înaintez spre acoperiş. Instantaneu zbor direct spre tavan şi trec prin acesta precum o rachetă. Sunt încântat de răspuns şi încep să înţeleg că gândurile mele sunt energia propriei propulsii. Îmi desfac braţele şi mă ridic câteva sute de metri în aer. Sub mine pot vedea clar cladirile şi drumurile din cartierul meu. Pe măsură ce zbor din ce în ce mai sus deasupra oraşului Baltimore simt o uşoară senzaţie de parcă aş trage ceva după mine. Senzaţia creşte în intensitate şi mă gândesc la corpul meu fizic. Instantaneu, mă întorc în trup. Acesta este amorţit şi străbătut de furnicături. În acelaşi timp eu deschid ochii.

Pe măsură ce experienţele de dedublare au continuat, am devenit fascinat de structurile energetice non-fizice pe care le-am observat. Cu fiecare experienţă în parte, numărul întrebărilor a crescut până la punctul în care am devenit extreme de interesat să înţeleg natura formelor non-fizice pe care le-am întâlnit. Într-o tentativă de a înţelege relaţia dintre mediile fizice şi non-fizice, am dezvoltat o serie de experimente mai dificile. De exemplu, în fiecare zi lăsam un pix sau un creion pe marginea noptierei. Scopul meu era să văd dacă aş fi putut să mut cumva obiectul fizic cu ajutorul corpului astral. Am descoperit rapid că acest experiment simplu era mai dificil decât am crezut. Cel mai mare obstacol era încercarea de a mă focaliza asupra experimentului. În momentul separării, mintea mea concura cu un numar infinit de posibilităţi, iar experimentul meu apărea nesemnificativ în comparaţie cu multiplele minuni ce erau disponibile.

Fiecare experienţă mi-a întărit convingerea că starea mea de conştiinţă astrală era extrem de sensibilă şi raspundea la cel mai mic gând. Gândurile mele conştiente sau inconştiente mă propulsau într-o direcţie specifică. Am învăţat rapid că subconştientul meu exercită o influenţă mult mai mare şi îmi controlează acţiunile mult mai mult decât mi-am imaginat. Adesea, un gând spontan conducea la o reacţie imediată. De exemplu, dacă mă gândeam să zbor, lucru

pe care îl făceam des, zburam imediat spre tavan sau perete si mă ridicam deasupra cartierului.

Gradat, mi-am dat seama că era esențial să dobândesc un control integral și să fiu perfect conștient în primele secunde după separare. Pentru a dobândi aceasta, am experimentat mai multe modalități de a câștiga controlul. La început, am încercat să îmi focalizez întreaga atenție asupra mâinii sau brațului imediat după separare. Am sperat că aceasta îmi va concentra gândurile pe o singură idee și îmi va oferi imediat controlul asupra ceea ce eu căutam. Acest lucru mi-a creat strania senzație de a fi scufundat în propria ființă. Deși exaltant, rezultatul final nu a fost dobândirea controlului, ci un sentiment de fascinație și apoi de translatare într-un univers strălucitor de stele albastre luminoase.

Nemulțumit de rezultate, am decis să încerc să îmi apuc brațul corpului eteric și să mă focalizez pe senzația apucării. Am fost oarecum surprins să descopăr că atingerea brațului meu non-fizic era incredibil de solidă. Corpul meu eteric avea o calitate vibrațională inerentă; se simțea complet solid, însă puteam simți energia vibrațională blândă a substanței brațului meu. Am descoperit curând ca trupul meu eteric era cu adevărat real, din toate punctele de vedere, fiind o replică exactă a corpului fizic. Am descoperit de asemenea că atunci când gândurile mele erau focalizate aupra corpului eteric, începeam să mă simt tras înspre interior, ca într-un vacuum adânc în interiorul meu.

Timp de câteva luni am repetat acest procedeu de autoexaminare, și prin încercări și eșecuri am aflat lucruri despre corpul meu eteric. Datorită unor observări repetate am început să realizez că forma mea non-fizică era precum o energie-matriță, de fapt, energie conștientă care și-a asumat o formă temporară. Corpul pe care l-am experimentat în timpul dedublării s-a dovedit a fi rezultatul așteptărilor și concepțiilor minții mele. În plus, am descoperit că focalizarea asupra corpului eteric a creat o tendință puternică pentru mine de a fi dus în interiorul meu, pe care nu puteam să o înțeleg. Știam că aveam nevoie de altă metodă pentru a dobândi control conștient.

După aproape un an am devenit nemulțumit de numeroasele

încercări eșuate de a câștiga controlul integral, când mi-am dat seama în sfârșit că eu eram mai implicat în acest proces decât era cazul. Într-o după-amiaza în timpul unei dedublări, am strigat în mod spontan: Control acum! Am simțit îndată o întărire a minții mele analitice. În vreme ce stăteam la marginea patului, vederea mi s-a îmbunătățit rămânând totuși ușor defocalizată, și astfel am strigat, Claritate, acum! Vederea a devenit imediat focalizată. Am simțit un flux de energie și conștiință străbătându-mi corpul și mintea. Eram încântat. Pentru prima dată simțeam că dețin controlul complet. Întreaga mea conștiință era prezentă iar eu mă simțeam chiar mai conștient decât în starea obișnuită de veghe. Gândurile îmi erau foarte limpezi și foarte vii.

Mi-am dat brusc seama că pentru a obține controlul nu era nevoie decât să îl solicit în mod conștient imediat după separare. Am înțeles de asemenea importanța focalizării gândurilor și importanța de a fi extrem de specific atunci când formulez cereri. Odată, imediat după o separare, am rostit cu voce tare: Cer trezire conștientă totală! După această comandă fermă, m-am întors instantaneu în corpul fizic. Mi-am dat seama că mintea mea percepe cuvintele ad-litteram. Neinspirata alegere a cuvântului „trezire" a fost interpretată imediat ca și trezire fizică. După câteva luni de experimentare a diferitelor fraze, mi-am dat seama că în mod neintenționat m-am autoprogramat să emit gândul "control" în timpul fiecărei experiențe de dedublare. M-am surprins curând făcând acest lucru în vreme ce pluteam în sus și în afara corpului fizic. După un an de încercări și eșecuri am știut că eram în sfârșit pe drumul cel bun.

În tot timpul acesta mi-am continuat experimentele cu creionul. În timpul câtorva experiențe de dedublare am încercat să mișc creionul de pe marginea noptierei și am fost surprins să observ că frecvența vibrațională (densitatea) a corpului meu eteric părea să determine dacă creionul sau chiar întreaga camera îmi erau vizibile. Treptat am realizat că mediul înconjurător pe care îl observam nu era așa cum știam eu lumea fizică. Mi-am dat seama că structurile pe care le observam atunci când eram dedublat, erau structuri eterice. Treptat, totul a început să capete sens. Am înțeles în final de ce existau mici diferențe între mobila fizică și cea non-fizică precum și între alte

obiecte. De exemplu, pereţii eterici erau adesea de o culoare diferită iar formele şi stilul unor piese de mobilier şi al unor covoare erau diferite. Aceste aspecte erau minore dar totuşi de menţionat. Pentru ca eu să văd normal mediul fizic înconjurător, frecvenţa mea internă de vibraţie trebuia să fie ori relativ densă, ori rarefiată. Am observat de asemenea că acţiunea în sine de a solicita conştienţă şi claritate părea să ducă în mod automat la creşterea frecvenţei interioare a corpului meu eteric.

Într-un efort de a face aceste experimente mai reale, plasam creioane în trei zone diferite pe care le atingeam în mod normal în vreme ce mă dedublam. Speranţa mea era să le observ la marginea sau la picioarele patului, în vreme ce aş fi trecut pe lângă ele. Privind în urmă, mă gândesc că probabil acest lucru părea puţin straniu. Îmi amintesc că m-a întrebat odată mama mea: Ce este cu aceste creioane? Imaginaţi-vă numai cum ar fi fost să îi explic acest fenomen mamei mele fără să par vreun nebun.

După câteva săptămâni, am reuşit să mă focalizez în sfârşit pe unul dintre creioane. În timp ce mă mişcam spre marginea patului, m-am concentrat asupra unui creion aflat pe marginea dulapului. La început, vederea îmi era înceţoşată, oarecum desincronizată, astfel că am spus cu voce tare: Claritate, acum! Instantaneu vederea mi s-a focalizat. Am putut să văd foarte clar creionul în faţa mea; totuşi, îmi apărea precum o formă ceţoasă tridimensională plină de substanţă. M-am apropiat, l-am atins cu mâna, şi am simţit o uşoară senzaţie vibraţională pe măsură ce degetele mele atingeau suprafaţa creionului. Oarecum frustrat, am încercat din nou, dar am obţinut aceleaşi rezultate. Concentrându-mi atenţia, mi-am dat seama că în mod evident, corpul meu eteric era mai puţin dens în comparaţie cu creionul, şi am spus cu voce tare în mod spontan: Trebuie să devin mai dens! Cu un salt, eram înapoi în corpul fizic. Pe măsură ce percepţiile fizice îmi reveneau, nu m-am putut abţine să nu râd. Cererea îmi fusese îndeplinită. Trebuia să îmi amintesc că cererile făcute în timpul dedublării erau luate ad-litteram. Nu prea există loc de interpretări sau de tonuri de gri. Trebuie să îmi amintesc să fiu extrem de riguros cu fiecare cerere pe care o fac. Poate că o exprimare de genul „doresc să mut acest creion", ar fi fost mai eficientă.

În cadrul unei experienţe similare ce a avut loc câţiva ani mai târziu practicam autohipnoza utilizând o singură lumânare aprinsă. După separare, m-am aşezat lângă lumânare şi am decis să suflu şi să o sting. Spre surprinderea mea, s-a stins imediat. După reîntoarcerea în corpul fizic, am deschis ochii şi am vazut că lumânarea fizică încă ardea. După câteva momente de reflecţie, mi-am dat seama că probabil lumânarea pe care am stins-o se afla în ceea ce acum ştiu că este dimensiunea paralelă cea mai apropiată de planul fizic. Această dimensiune este duplicarea energetică relativ densă a planului fizic.

Acest experiment simplu este important deoarece îmi dovedeşte faptul că mediul înconjurător şi obiectele cu care vin în contact în timpul experienţelor de dedublare există în mod independent de universul fizic. Se pare că noi nu interacţionăm cu lumea fizică dintr-o altă perspectivă, aşa cum mulţi cred, ci cu o dimensiune separată dar paralelă.

Notă în jurnal, 21 Iunie, 1973

M-am trezit la ora 5 dimineaţa şi m-am mutat pe canapea. După ce am citit cam cincisprezece minute mi s-a făcut somn şi am decis să încerc ceva nou. Am luat o foaie de hârtie şi am început să scriu afirmaţii legate de dedublare. Acum sunt dedublat! Pe măsură ce le scriu, mi le repet mie însumi verbal. După ce am scris în jur de cincizeci de astfel de afirmaţii abia dacă îmi mai pot ţine ochii deschişi. În vreme ce adorm, continui să repet afirmaţiile în minte.

Sunt luat prin surprindere de o stare de ameţeală ciudată şi vibraţii ce îmi străbat tot corpul. Rămân pe cât posibil calm şi îmi concentrez atenţia asupra senzaţiilor date de plutirea în sus. După câteva secunde, mă simt ridicat în afara corpului fizic. Stau în picioare lângă trupul meu şi mă îndrept către fereastră. Privirea îmi este oarecum defocalizată şi solicit claritate. Îmbunătăţirea este doar minoră şi atunci repet cererea, însă de data aceasta cu mai multă fermitate: Am nevoie de mai multă claritate, acum! Instantaneu, gradul de conştienţă mi se măreşte foarte mult. Îmi simt corpul mai uşor şi mai energizat. Mă simt foarte treaz şi conştient şi mă decid să zbor. Întinzându-mi braţele, îmi iau un mic avânt şi zbor către tavan şi apoi către acoperiş până când ajung să fiu la câteva sute de metri

deasupra cartierului meu. Îmi rotesc uşor braţele şi mă ridic şi mai mult. Este absolut extraordinar. Mă simt complet liber în vreme ce mă îndrept spre oraşul Catonsville. Chiar dacă este noapte, peisajul este luminat de o strălucire argintie. Dedesubtul meu, străzile şi casele seamănă cu o grădină de Crăciun. Dintr-o dată simt o senzaţie de tractare în spatele meu şi mă gândesc instinctiv la corpul fizic. Gândul la acesta mă aduce înapoi în trup într-un salt. Mă trezesc cu o stare de uşoară ameţeală şi furnicături ce îmi străbat întreg corpul.

Notă în jurnal, 3 Iulie, 1973

Mă trezesc la sunetul şi percepţia unui sunet intens. E ca şi cum mintea şi trupul îmi sunt în interiorul unui motor. La început sunt surprins de intensitatea vibraţiilor, dar treptat îmi recapăt calmul şi îmi concentrez întreaga atenţie asupra ideii de plutire în afara corpului. Mă separ imediat de acesta şi mă înalţ spre tavan. În urma separării constat că zumzăitul intens s-a diminuat. Pe măsură ce mă înalţ la câteva palme deasupra trupului, vibraţiile sunt înlocuite de o senzaţie de calm. Mă simt ca şi cum sunt total lipsit de greutate şi plutesc precum un nor. Cu un singur gând de a mă îndrepta spre uşă, mă simt automat propulsat în acea direcţie.

Concentrându-mi atenţia, mă gândesc la sufragerie şi plutesc direct înspre acolo. Nu îmi vine să cred cât este de uşor şi firesc. Mă gândesc să mă ridic în picioare şi iată-mă stând în sufragerie şi inspectând împrejurimile. Totul în jurul meu este familiar, cu excepţia faptului că pereţii sunt acum de culoare galben deschis în loc de alb iar o parte din mobilă este uşor diferită de contrapartea sa fizică. De exemplu, un scaun antic cu cap de leu pare la fel, însă măsuţa de cafea este diferită. Masa fizică este în stil modern, în vreme ce contrapartea sa eterică apare ca o piesă de secol XVIII.

În vreme ce inspectez ce se află în jurul meu, îmi dau seama că pot vedea dincolo de limita pâcloasă a pereţilor fizici. Când mă focalizez asupra peretelui din sufragerie, acesta pare să devină din ce în ce mai vaporos în forma şi substanţa sa şi treptat dispare. În faţa ochilor mei se deschide o lume cu totul nouă, o pajişte ce se întinde cât pot vedea cu ochii. Înaintez câţiva paşi şi pătrund pe un teritoriu cu totul nou. Privind înspre pajişte, observ un bărbat stând

cam la o distanţă de douazeci de metri depărtare. Acesta mă priveşte cu intensitate însă nu se apropie. Câteva clipe privesc în direcţia acestuia. Are părul brunet, poartă barbă scurtă şi este îmbrăcat cu o robă purpurie ce îi ajunge până la genunchi. În timp ce ne privim reciproc înclină din cap schiţând un mic zâmbet. Întreaga situaţie este copleşitoare. Mă simt stânjenit şi nesigur în legătură cu ce să fac în continuare. Ar trebui să merg la acest străin şi să vorbesc cu el sau să îl evit? Dilema este în curând rezolvată când revin în corpul fizic.

În vreme ce stau întins în pat am revelaţia faptului că poate acest bărbat este acelaşi cu cel pe care l-am văzut în timpul primei mele experienţe de dedublare astrală. Cu cât îi rememorez mai mult prezenţa, cu atât mai mult sunt convins că acest bărbat nu este doar un rezident temporar din planul astral; el pare că îmi urmăreşte fiecare mişcare. De asemenea este interesant faptul că nu a avut nici o intenţie să se apropie de mine sau să comunice cu mine. Probabil că ştia că orice mişcare din partea sa spre mine, m-ar fi speriat; simpla vedere a cuiva care stătea acolo era în sine suficient de tulburătoare.

Timp de câteva zile, curiozitatea în ceea ce îl priveşte pe acest om a fost prezentă aproape tot timpul în mintea mea. Care erau intenţiile şi scopul său? Mă întreb dacă este un fel de ghid care îmi urmăreşte progresele. În plus, mă întreb dacă orice persoană care are experienţe de dedublare astrală are o astfel de persoană care îi urmăreşte progresele. În mod evident, el nu a vrut să se amestece; de fapt, a părut chiar surprins când în final l-am remarcat. Pot doar să presupun că el îmi urmărea experienţele de dedublare dintr-un plan vibraţional uşor diferit, pentru a rămâne neobservat. În momentul când mi-am concentrat atenţia probabil că mi-am ridicat frecvenţa de vibraţie şi astfel am fost apoi capabil să văd dincolo de împrejurimile obişnuite asemănătoare celor din planul fizic. Comparând această experienţă cu prima, mi-am dat seama că se asemănau în multe privinţe. Principala diferenţă era faptul că starea mea de control şi conştienţă au fost îmbunătăţite de data aceasta. Cu cât reflectam mai mult la experienţele avute, cu atât mai mult mi-am dat seama că tot ceea ce eu am considerat a fi adevărat sau corect, trebuia reevaluat. De exemplu, adevărul sforăitor cum că a noastră conştiinţă reprezintă rezultatul activităţii electrochimice de

la nivelul creierului, era acum o concluzie hilară rezultată dintr-o evidentă informare incompletă. Acum ştiam că probabil creierul avea o altă funcţie de îndeplinit, posibil aceea a unui dispozitiv biologic de transfer între mintea nonfizică şi corpul fizic. A devenit limpede faptul că creierul fizic este asemănător unui hard disc al unui computer, depozitând informaţii şi amintiri necesare în vederea susţinerii şi operării vehicolului nostru biologic temporar.

În vreme ce experienţele mele de dedublare astrală au continuat, această concluzie s-a confirmat din nou şi din nou. Un lucru era sigur, puteam să gândesc fără ajutorul creierului fizic; puteam crea, analiza şi rememora gânduri. Am descoperit de asemenea că existau nişte diferenţe clare. De exemplu, când eram dedublat eram mult mai spontan şi mai prompt decât atunci când eram în corpul fizic. Mă simţeam oarecum motivat să fac lucruri la care în mod normal nu m-aş fi gândit în starea normală de conştiinţă. De exemplu, mă gândeam adesea să zbor şi instantaneu zburam din cameră şi călătoream prin cartier, sau mă găseam zburând în locuri deosebite pe care nu le recunoşteam. Bănuiam că uneori eram direcţionat de o parte din mine care era mult mai expansivă, necunoscută. Adesea, gândurile mele spontane mă conduceau în situaţii şi experienţe care îmi provocau pătrunderea în zone sau evenimente care erau legate de trecutul sau prezentul meu. De multe ori nu înţelegeam raţiunea acestor experienţe decât după săptămâni sau ani mai târziu.

Următoarea experienţă a avut un impact major asupra mea. Pentru prima dată am realizat cu adevărat potenţialul nelimitat al experienţelor de dedublare astrală.

Notă în jurnal, 9 Iulie, 1973

În jurul prânzului mă decid să trag un pui de somn. Vizualizez camera de zi a mamei mele pe măsură ce adorm. O senzaţie de ameţeală şi furnicături energetice se împrăştie în tot trupul. Savurez această stare şi mă ridic uşor din trup. Mă cuprinde un sentiment de entuziasm pe măsură ce mă îndrept spre picioarele patului.

Privind în jur, simt o nevoie imperioasă de a o vedea pe tânăra femeie care locuieşte în apartamentul de deasupra mea. Instantaneu

plutesc în sus şi simt cum capul şi umerii îmi pătrund prin tavan. Dintr-un motiv necunoscut, întâmpin o mare rezistenţă şi nu pot trece dincolo de tavan. Pentru o clipă rămân înţepenit în tavan şi mă cuprinde panica. Rostesc cu voce tare: Jos! Într-o clipă cobor pe podea.

Cu un sentiment de uşurare mă calmez şi mă centrez în sine. Mă îndrept spre uşa dormitorului şi trec de ea. În vreme ce mă îndrept spre uşă simt o uşoară senzaţie de ţinere însă nu întâmpin nici o problemă; de aproape, uşa îmi apare ceţoasă şi neclară. Păşind normal, intru în sufragerie şi mă îndrept spre uşa de la intrare când dintr-o dată, din dreapa mea, aud foarte clar vocea unui bărbat care mă strigă pe nume.

-Willie!

Surprins, mă uit în jurul meu şi văd un bărbat care stătea pe canapea. Pare să aibă până în treizeci de ani şi îmi este cunoscut.

-Mă bucur să te văd, Willie.

Îi recunosc vocea şi imediat ştiu că în faţa mea se află unchiul Hilton. Şocat de prezenţa lui, îl ţintuiesc cu privirea în vreme ce îmi vorbeşte. -Pun pariu că eşti surprins să mă vezi.

Zâmbeşte în vreme ce continuă.

-Ai avut un pic de furcă cu tavanul.

Mă apropii puţin şi îl intreb:

-Unchiule Hilton, tu eşti?

El zâmbeşte din nou.

-Da, eu sunt.

Mă uit la el de aproape. Pare că are cu douăzeci de ani mai puţin decât atunci când a murit, şi este şi mult mai slab. El se amuză de starea mea şi spune:

-Hei, sunt la fel de surprins să te văd cât eşti şi tu.

Tonul său devine mai serios.

-Willie, cum ai învăţat să faci asta?

Întrebarea sa mă ia prin surprindere şi îi răspund:

-Pur şi simplu am încercat şi a funcţionat.

-Nu sunt mulţi cei care pot să facă ce faci tu. Cu toţii suntem destul de surprinşi. Mă priveşte, aşteptând să îi răspund.

În vreme ce mă uit la el, realitatea situaţiei mă copleşeşte. Dintr-un anumit motiv, simt o nevoie interioară imperioasă de a zbura.
-Unchiule Hilton, eu trebuie să plec.

El zâmbeşte şi dă din cap în timp ce eu mă îndrept spre uşă. Trec cu uşurinţă de uşa de la intrare şi văd cum se deschide în faţa mea o pajişte întinsă verde. (În planul fizic sunt înconjurat de un complex de apartamente). Păşesc afară şi îmi întind braţele. Impulsul meu de a zbura pare să mă propulseze în aer precum o rachetă. Îmi întind braţele, mă ridic şi experimentez controlarea zborului. Privind în jur, văd foarte clar Autostrada 40 dedesubtul meu. Mă decid să urmez şoseaua şi zbor spre vest la câteva sute de metri deasupra pământului. Din fiecare parte a fiinţei mele radiază o stare de exaltare intensă şi de libertate. Privind în jos, văd foarte clar drumul, casele şi chiar toate subdiviziunile. În vreme ce trec de Ellicott City, simt o senzaţie de tractare din spate şi mă gândesc la trupul meu. Într-o secundă mă întorc în corpul fizic şi experimentez din nou o stare de uşoară ameţeală şi furnicături care dispar repede.

De îndată ce îmi revin percepţiile fizice, găsesc albumul cel vechi de poze al mamei mele şi caut o fotografie a unchiului meu decedat. Răsfoind frenetic albumul, găsesc în sfârşit o fotografie a acestuia pe când avea în jur de douăzeci de ani. Fără nici un fel de dubiu, fotografia veche de treizeci de ani din faţa mea redă imaginea exactă a celui pe care tocmai îl întâlnisem.

Pe măsură ce revăd această experienţă, îmi devin clare o serie de lucruri. În primul rând, în mod evident ne continuăm existenţa şi după moarte. Chiar dacă am devenit conştient de acest aspect încă de la prima experienţă de dedublare astrală, totul devine mult mai evident atunci când chiar vezi şi stai de vorbă cu o persoană pe care ai cunoscut-o şi care acum este moartă. Nu exista pur şi simplu nici o şansă să mă înşel; omul cu care tocmai avusesem o conversaţie era unchiul meu.

În al doilea rând, m-a surprins faptul că unchiul meu mi-a apărut la vârsta tinereţii-bănuiesc că avea până în treizeci de ani. De fapt, era atât de tânăr încât, cel puţin vizual, nu l-am recunoscut imediat. De fapt, vocea sa distinctă şi felul în care m-a strigat "Willie", au fost

cele care mi-au arătat cine este el. Unchiul meu decedat era singurul care îmi spunea Willie; toţi ceilalţi îmi spuneau William sau Bill.

Când unchiul meu a murit, avea cincizeci şi patru de ani şi era supraponderal; totuşi, atunci când l-am văzut, el era tânăr, suplu şi radia de sănătate. Se pare că atunci când ne abandonăm corpul fizic la moarte, ne asumăm o formă energetică modelată sau influenţată de concepţia noastră despre noi înşine. De când am aflat că energiile astrale sunt în mod natural receptive la gânduri, mi se pare logic ca gândurile noastre şi imaginea de sine să ne influenţeze energia noastră personală. Este foarte probabil ca noi să ne asumăm forma eterică ce se potriveşte cel mai bine propriilor concepţii. Dacă lucrurile stau într-adevăr astfel, nu mă pot opri să mă întreb cum voi arăta atunci când voi părăsi planul fizic. Voi arăta precum corpul fizic? De asemenea mă întreb dacă forma mea se va modifica dacă îmi voi modifica în mod intenţionat imaginea de sine. Poate suna ciudat, însă este foarte posibil ca forma noastră eterică sa fie doar un vehicol temporar, precum corpul fizic. Îmi pun întrebări serioase despre ce s-ar petrece dacă (atunci când aş fi dedublat) m-aş concentra asupra modificării formei si conturului corpului meu eteric.

Timp de mai multe săptămâni, întâlnirea cu unchiul meu decedat mi-a rămas întipărită în minte. Eram sigur că el a fost surprins şi curios în legătură cu abilitatea mea de a mă dedubla, şi în acelaşi timp ştiam că el părea să mă fi aşteptat. Părea să fi ştiut că eu urma să intru în camera de zi. Poate că acesta a fost motivul pentru care nu am putut să trec de tavan atunci când mi-am propus aceasta. Există posibilitatea ca eu să fi fost cumva direcţionat spre camera de zi. În plus, am avut sentimentul ciudat că cineva a stat tot timpul lângă el. Este greu de explicat, însă am mai simţit prezenţa cuiva acolo, şi sunt sigur că pentru o fracţiune de secundă am întrezărit silueta unei femei.

Am continuat să urmez modelul de acţiune care dăduse roade pentru mine în trecut. Urmăream să mă trezesc la ora şapte dimineaţa şi să mă pregătesc pentru un curs de facultate de la ora nouă. După terminarea orelor, mă întorceam în apartamentul mamei mele şi citeam până când mi se făcea somn. În general, cam

în jurul prânzului obişnuiam să îmi încep tehnicile de dedublare. Am continuat să experimentez numeroase metode însă am constatat că cea mai simplă era şi cea mai eficientă. Mergeam în camera mea, mă întindeam în pat şi mă vizualizam pe mine plimbându-mă prin camera de zi, examinând-o în cele mai mici detalii. Adeseori, luam în mână trei sau patru obiecte din cameră şi făceam tot posibilul să mi le întipăresc cât mai clar în minte. Nu înţelegeam şi nici măcar nu îmi puneam problema mecanismelor a ceea ce eu făceam; ştiam doar că acestea funcţionează.

În procent de aproximativ treizeci la sută, după ce mă desprindeam, mă ridicam în sus, pluteam, sau mă rostogoleam de pe o parte pe alta în afara trupului meu. Senzaţiile din timpul separării erau cam aceleaşi: un sunet însoţit de o energie internă înaltă sau de o senzaţie vibraţională ce se răspândeau în întreg trupul meu. În momentul de maximă intensitate a vibraţiilor, mă direcţionam mental în afara trupului, ridicându-mă sau rostogolindu-mă în afara lui. Preferam varianta de a mă ridica deoarece rostogolirea îmi cauza adesea un sentiment de dezorientare sau de desincronizare. Am descoperit că cea mai uşoară modalitate era să mă ridic pur şi simplu şi să păşesc în afara trupului. În acest fel, se părea că pot avea un control conştient mai mare asupra corpului meu energetic. Este de asemenea posibil ca mişcări fizice de genul mersului pe jos să aibă efectul aducerii înapoi pe pământ.

Notă în jurnal, 14 Septembrie, 1973

Pe măsură ce mi se face somn, îmi repet mental afirmaţia:Acum sunt dedublat! În acelaşi timp vizualizez obiecte din camera de zi a mamei mele. După aproximativ cincisprezece minute mă dedublez.

Dintr-o dată, sunt luat prin surprindere de sunetul unei împuşcături în apropiere de capul meu. Corpul îmi este complet amorţit şi un flux copleşitor de energie curge înspre mine. Sunt speriat şi mă gândesc instinctiv la trupul meu. Cu un salt, sunt înapoi în corpul fizic, uitându-ma de jur împrejurul camerei după sursa de zgomot. După ce îmi revin percepţiile fizice, îmi dau seama că am reacţionat jalnic la această experienţă. Bănuiesc că zgomotul de împuşcătură a fost un sunet intern, cauzat probabil de actul separării de corpul fizic, şi că era foarte posibil ca eu să mă fi desprins de un punct de conectare localizat undeva în zona capului.

Există o teorie conform căreia toţi suntem conectaţi la corpurile noastre fizice în şapte puncte energetice şi că un sunet puternic ca de pocnet poate indica o separare în zona glandei pineale. În prezent nu deţin personal nici o dovadă care să susţină această teorie, însă sunt nevoit să recunosc că experienţa mea este foarte asemănătoare cu sunetele despre care vorbeau Sylvan Muldoon şi Paul Twitchell.

Există puţine cercetări asupra senzaţiilor şi sunetelor asociate experienţelor de dedublare astrală. Sper ca în viitor acest aspect să se modifice. Când luăm în considerare vastul potenţial de cunoaştere disponibilă, este de la sine de dorit să fie întreprinse mai multe cercetări în domeniu. Cred cu tărie că astfel de cercetări suplimentare ar aduce mai multă lumină asupra unor aspecte ale naturii ocultate şi asupra sursei conştiinţei.

Notă în jurnal, 25 Octombrie, 1973

Devin din ce în ce mai relaxat şi somnoros pe măsură ce repet o afirmaţie de dedublare: Acum sunt în afara corpului fizic! Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că stăteam jos complet conştient în pat şi priveam în jurul meu prin cameră. Vibraţiile îmi traversează întreg corpul în vreme ce eu mă ridic şi mă separ de trup, mă îndrept spre peretele dormitorului şi pătrund într-un mediu nou. Mă aflu mergând pe un trotuar sau pe un fel de cărare, iar totul în jurul meu este deschis, expansionat, plat. În depărtare, un turn radio este singurul lucru pe care îl pot zări, cât vezi cu ochii. Simt un impuls spontan de a merge spre el, şi astfel îmi spun: Trebuie să ajung până la turn! Instantaneu, sunt aproape de acesta. Chiar în faţa mea se află zeci de cutii vechi de metal care îmi blochează calea. Încep să le dau la o parte din drumul meu şi mă întreb cu voce tare: Ce reprezintă oare aceste lucruri? În aceeaşi clipă, o serie de imagini vii îmi apar în minte; nu îmi dau seama dacă acestea sunt originare din interiorul meu sau ele vin de undeva din afara mea. Urmatorul monolog se derulează în mintea mea: "Foarte bine. Începi să înţelegi. Te afli

într-o regiune vibraţională mai înaltă, un mediu receptiv la gândurile emise. Percepţiile tale referitoare la mediul înconjurător sunt create de mintea ta. Mintea ta interpretează mediul înconjurător în funcţie de punctele de referinţă şi formele la care ea se poate raporta."

Mintea mea freamătă de încântare. Pentru prima dată, înţeleg ceea ce este evident. Drumul respectiv este calea mea, direcţia luată de viaţa mea. Cutiilele de metal reprezintă toate reziduurile care îmi încetinesc evoluţia: fricile, limitările şi ataşamentele. Toate aceste aspecte trebuie să fie eliminate de pe calea mea, pentru ca eu să pot să evoluez şi să îmi ating scopurile spirituale.

Privesc pentru o clipă acele cutii goale; acestea îmi apar vechi şi deteriorate. Cu un sentiment de imensă bucurie şi satisfacţie, îndepărtez acele cutii vechi din calea mea. Simt cum sunt străbătut de un flux de energie pe măsură ce îndepărtez acele obstacole de pe cale. Mă simt mai puternic şi mai plin de energie pe măsură ce păşesc spre turnul radio şi descopăr că mă aflu chiar lângă acesta. Caut intrarea însă nu găsesc niciuna. Pe măsură ce mă învârt prin zonă, simt dintr-o dată o senzaţie intensă de tractare. Ştiu că trebuie să revin în corpul fizic.

Un singur gând îndreptat spre coprul fizic şi instantaneu sunt înapoi în el. Deschid ochii şi conştientizez că am vezica urinară plină. Sunt puţin supărat că nu am planificat totul mai bine. Acum sunt chiar curios în legătură cu turnul radio şi cu ceea ce acesta reprezintă. De ce nu am putut să găsesc uşa? Am o idee despre care ar putea fi răspunsul însă am nevoie de confirmare. Mai mult, mă întreb despre informaţiile care mi s-au transmis. Este dificil de explicat, însă acestea au fost foarte clare în mintea mea; păreau că au fost mai degrabă imagini decât cuvinte. Însă şi mai important, îmi dau seama că această experienţă este diferită de toate cele precedente. Am intrat într-un mediu complet nou, o lume astrală ce apărea complet separată de împrejurimile asemănătoare planului fizic pe care în mod normal le experimentam. În plus, mediul înconjurator părea să răspundă cu uşurinţă gândurilor mele. M-am simţit într-un fel diferit, mai uşor, mai energizat. Nu îmi dau foarte bine seama, însă bănuiesc că acest aspect este important.

Notă în jurnal, 12 Noiembrie 1973

Simt o uşoară vibraţie şi un sentiment de mişcare rapidă. Mă găsesc brusc într-o catedrală decorată, stând în faţa amvonului. Mă simt foarte confortabil şi urc rapid treptele către acesta. Sunt pregătit să mă adresez mulţimii însă când privesc în jos realizez că acolo nu este nimeni. Confuz şi nesigur de ce anume să fac în continuare, mă întorc rapid în trupul meu şi mă găsesc stând în pat complet treaz şi conştient. Surprins, gândesc în sinea mea: "Ce ciudat. Niciodată nu am experimentat o stare de dedublare astrală în timp ce eram în poziţia şezut". Apoi am revelaţia faptului că de fapt eu nu mă aflu în corpul fizic. Mă uit împrejur şi îmi văd trupul fizic întins în pat, părând că doarme. Un val de entuziasm mă cuprinde în momentul când realizez că de fapt experienţa din catedrală s-a petrecut într-un cu totul alt corp energetic. Pentru prima dată îmi devine clar faptul că experimentarea celor două corpuri non-fizice este cu totul diferită. Corpul energetic în care mă aflu acum este mult mai dens, aproape fizic în comparaţie cu cel de-al doilea care era foarte uşor.

Datorită acelei experienţe, mi-am dat seama că primul corp non-fizic, cel mai dens, este de fapt un duplicat energetic al corpului fizic, în vreme ce cel de-al doilea are o frecvenţă de vibraţie foarte înaltă, precum energia pură, gata să răspundă prompt celui mai mic gând. Cu cât mă gândeam mai mult la această conştientizare, cu atât mai entuziasmat deveneam. Ştiam că făcusem un salt important deoarece acum înţelegeam cât era de limitat primul corp energetic. Aceasta mi-a explicat în acelaşi timp motivul pentru care abilităţile şi percepţiile mele variau atât de mult atunci când eram dedublat. Teoretic, ar trebui să fiu capabil să trec în mod conştient de la o formă energetică la următoarea. Ar trebui să fiu capabil să pot renunţa la primul corp şi să trec la al doilea la voinţă. Abia aşteptam următoarea experienţă şi să îmi testez teoria.

Timp de o săptămână am încercat fără succes însă; apoi în final, s-a petrecut. După ce am dormit cinci ore, m-am trezit la ora şase dimineaţa şi m-am mutat pe canapea. După ce am citit aproximativ cincisprezece minute, mi s-a făcut somn şi am repetat afirmaţia mea

preferată, „Acum sunt dedublat", cam de patruzeci-cincizeci de ori, până când am adormit.

Am recunoscut imediat starea vibrațională, mi-am ridicat corpul fizic și am făcut câțiva pași către ușă. În loc să mă îndrept spre ușă cum aș fi făcut în mod normal, am cerut claritate și am solicitat cu fermitate să experimentez cea de-a doua formă energetică: Translatez spre cel de-al doilea corp, frecvența mea de vibrație crește. Am simțit un flux energetic și m-am trezit într-un mediu complet nou. Eram absolut încântat; funcționase.

M-am simțit energizat și ușor ca o pană; în mintea mea au apărut o mulțime de posibilități. Din obișnuință am solicitat claritate iar mintea mea a devenit foarte limpede. Pentru prima dată am înțeles cu adevărat ce înseamnă să fii conștient. Gândurile îmi erau mai vii, mai vibrante și mai rapide decât au fost vreodată înainte. Este dificil de descris, dar mă simțeam deosebit de expanisv, fără frici sau limitări. Am conștientizat că starea fizică de conștiință este o percepție fadă, precum un vis cețos. În plus, mi-am dat seama că primul corp energetic este foarte asemănător cu cel fizic.

Privind retrospectiv această experiență, mi-am amintit de o schimbare gradată a corpului energetic în timp ce eu mă adânceam înspre interior. Mi-a devenit clar faptul că eu mi-am ridicat frecvența personală de vibrație. În mod automat m-am îndreptat spre interior, înspre regiuni subtile ale universului. Această descoperire are implicații importante pentru noi toți. Nu numai din punct de vedere al densității sau al frecvenței de vibrație dar și din punct de vedere al formei energetice asumate și a modificării sale pe măsură ce noi explorăm în interiorul nostru. După ce am experimentat această modificare în mai multe ocazii, nu am mai putut să ignor importanța descoperirii. Frecvența de vibrație personală a corpurilor noastre este în legătură directă cu frecvența de vibrație a mediului nostru înconjurător imediat. Ca și rezultat, în momentul în care ni se modifică frecvența de vibrație personală, noi trecem în mod automat către nivelul energetic al universului care îi corespunde frecvenței noastre interioare. Odată ce am dobândit un oarecare control asupra explorărilor în planurile subtile, am început să experimentez modificându-mi în mod conștient frecvența de vibrație. Am descoperit că aceasta se poate face prin simpla comandă de modificare energetică atunci când eram dedublat.

Timp de doi ani am crezut că eu călătoream pe orizontală dintr-o zonă în alta în cadrul aceleiași dimensiuni, însă acum adevărul era evident. Nu călătoream pe orizontală, ci pe verticală, în interiorul universului, de la un mediu energetic la altul. Mișcarea pe orizontală era diferită; era asemănătoare din punct de vedere al senzațiilor cu cea din planul fizic. După încercări repetate și eșecuri am ajuns la o serie de concluzii. În primul rând, atunci când solicităm o schimbare în corpul nostru energetic non-fizic, acesta va răspunde imediat cererii noastre focalizate sau comenzii noastre. În al doilea rând, atunci când noi emitem o cerere pentru a ne ridica nivelul de vibrație sau pentru a ne adânci în interior, conștiința noastră ne propulsează în mod automat într-o zonă a universului cu o frecvență mai înaltă de vibrație. Și în al treilea rând, frecvența noastră interioară, corespunde întotdeauna frecvenței de vibrație a noii dimensiuni sau al noului mediu pe care noi îl experimentăm.

Practicând, este posibil să putem modifica și controla în mod conștient frecvența personală de vibrație a corpului nostru energetic. Acest proces este cheia către controlul autentic și către libertatea nemărginită atunci când suntem dedublați. Cunoscând acestea, este posibil să glisăm dintr-o dimensiune energetică în alta având control deplin conștient, însă și mai important, ne oferă abilitatea de a explora întreg universul multidimensional. Această mișcare interioară, atunci când este controlată, ne oferă capacitatea de a deveni ființe interdimensionale perfect conștiente. Ceea ce urmează este un exemplu în acest sens.

Notă în jurnal, 12 Martie, 1974

În jurul prânzului, îmi repet afirmațiile obișnuite, "Acum sunt dedublat", și încet încet adorm. În câteva secunde, simt starea aceea vibrațională, mă separ de corpul meu fizic adormit, și mă îndrept spre picioarele patului. De îndată solicit: Claritate, acum! Vederea

mi se îmbunătăţeşte. Simţindu-mă centrat, stau la picioarele patului şi rostesc cu voce tare: Mă interiorizez! Simt imediat o senzaţie de mişcare interioară rapidă; mă simt absorbit într-un vacuum adânc în interiorul meu. Senzaţia de mişcare este atât de intensă încât strig "Stop!". Instantaneu mă opresc din mişcare şi realizez că mă aflu într-o lume nouă. Mă aflu în aer liber într-un minunat spaţiu verde. Vederea îmi este înceţoşată aşa că cer din nou claritate: Claritate, acum! Vederea şi gândurile par să revină la normal. Corpul meu se simte mai uşor şi vibrează de atâta energie. Urmăresc să îmi păstrez calmul în vreme ce gândurile îmi gonesc prin minte. Privesc în jos şi îmi simt trupul. Am un contur şi o formă distinctă a corpului, mult asemănătoare cu trupul meu subtil obişnuit; totuşi, această formă o simt mai uşoară şi mai energizată decât primul corp subtil.

Entuziasmat de succesul meu, rostesc cu voce tare: Translatez spre următorul nivel! Instantaneu, mă simt tras înspre interior cu o viteză foarte mare. Cu mare greutate îmi păstrez calmul iar starea de frică începe să se instaleze. În câteva secunde mişcarea interioară se opreşte brusc iar eu încep să plutesc într-un alt mediu, cu totul deosebit. De data aceasta, puţine obiecte sunt vizibile, însă eu pot percepe o energie foarte intensă radiind în jurul meu. Pe măsură ce privesc împrejurul meu, îmi dau seama că nu este nevoie să îmi întorc capul; îmi dau seama că pot vedea în orice direcţie către care îmi îndrept gândurile, şi pot vedea în toate direcţiile simultan. Privesc în jos înspre trupul meu însă nu văd ceva ce se poate descrie în cuvinte; sunt asimilat unui punct cu vedere înspre toate direcţiile, fără formă sau substanţă. Percep cum prin mine străbate un flux foarte puternic de energie şi de cunoaştere. Întreaga mea fiinţă este cufundată într-un ocean de energie pură şi iubire necondiţionată.

Pentru o perioadă de timp ce mi s-a părut a fi câteva ore, mă bucur de acele senzaţii minunate date de plutirea în acest ocean de lumină vie pură. Îmi păstrez cât mai mult timp posibil starea de focalizare deoarece nu doresc să revin în corpul fizic. Într-un final, mă întorc totuşi în corpul meu fizic şi mă uit la ceas. Sunt surprins. Am fost plecat pentru o perioadă de mai puţin de patruzeci de minute.

Pe măsură ce mi-am evocat experienţele, am urmărit să dobândesc o înţelegere mai clară asupra existenţei mele în starea de dedublare astrală. Anumite similitudini şi diferenţe dintre corpul meu fizic şi cel subtil erau acum doar aparente.

De exemplu, am observat că vederea mea din timpul dedublării era foarte asemănătoare cu cea din corpul fizic. Singura diferenţă demnă de menţionat era corelată cu gradul de claritate al acesteia. Vederea mea imediat după separare era adeseori înceţoşată şi nefocalizată. Eram capabil să o îmbunătăţesc rapid, însă cu condiţia să solicit: Claritate, acum! Am descoperit că era esenţial să fac acest lucru în timpul fiecărei experienţe de dedublare iar uneori îmi repetam cererea de mai multe ori în timpul unei singure experienţe de acest gen.

Am observat că mă bazam destul de mult pe simţul vederii. Celelalte simţuri păreau de-a dreptul neimportante în comparaţie cu acesta. Privind retrospectiv, cred că aceasta se datorează dependenţei mele fizice obişnuite de acest simţ. Fiecare dintre noi este diferit; unii se pot focaliza mai mult pe simţul auzului sau pe simţul tactil, mai mult decât pe vedere. Presupun că fiecare dintre noi se bazează mai mult pe unul dintre simţuri decât pe celelalte. De exemplu, un muzician profesionist mai mult ca sigur că se va focaliza mai mult pe simţul auzului iar un dansator ar putea avea tendinţa să se axeze mai mult pe simţul tactil.

De asemenea am constatat că respiraţia nu mai era necesară iar senzaţiile legate de temperatură erau ca şi inexistente. Chiar dacă nu am experimentat nici o senzaţie legată de temperatură, aveam totuşi un simţ al atingerii şi puteam simţi obiecte şi chiar eram capabil să-mi simt propria strânsoare. În plus, în vreme ce simţul auzului a rămas aproape nemodificat, simţul gustului părea să lipsească cu desăvârşire. Mai târziu aveam să descopăr că toate cele cinci simţuri ne sunt disponibile cu condiţia să ne focalizăm asupra lor.

Pe măsură ce am dobândit mai multă experienţă, am înţeles că toate simţurile noastre subtile sunt create şi controlate de minţile noastre. Îmi pun serios întrebarea dacă trupurile noastre subtile deţin orice urmă de abilitate naturală sau inerentă de a avea percepţii

de orice fel. Gândurile noastre modelează corpurile subtile conform imaginii noastre curente de sine. Am avut revelaţia faptului că trupul meu fizic este doar un vehicul temporar de manifestare. Cu timpul, mi-am dat seama că acest lucru este valabil şi pentru corpurile noastre subtile.

Am recunoscut faptul că forma mea subtilă era din multiple puncte de vedere o duplicare energetică a corpului meu fizic. Dimensiunea trupului meu şi forma sa rămâneau în mare aceleaşi; totuşi, substraturile energetice din care eram făurit erau destul de diferite. În locul moleculelor, corpul meu subtil părea să fie făcut din nenumărate puncte infime de lumină interconectată. În doua rânduri am încercat să privesc într-o oglindă (o oglindă fizică) în timp ce eram dedublat, însă nu am putut să văd nimic.

Curiozitatea mea în legatură cu aparenţa, construcţia şi substanţa corpului meu subtil a crescut odată cu fiecare aventură de dedublare. Chiar dacă îmi puteam observa cu uşurinţă braţul şi mâna atunci când eram dedublat, faptul de a-mi vedea întregul trup s-a dovedit a fi o adevărată provocare. Într-un final, după o perioadă de zece ani în care m-am tot dedublat, a apărut următoarea experienţă.

Notă în jurnal, 2 Octombrie, 1982

Aud sunetul specific, precum zumzetul unui motor, şi ies din corp. Mă îndrept spre uşa dormitorului şi în mod automat emit cererea: Claritate acum! Vederea mi se îmbunătăţeşte şi trec de uşă în camera de zi. Încă simţindu-mă puţin desincronizat, repet din nou verbal cererea, cu mai multă însufleţire: Claritate, acum! Îmi simt conştiinţa şi vederea aşa cum trebuie. Gândurile îmi sunt clare şi emit o cerere verbală: Doresc să văd forma pe care am luat-o acum! Instantaneu, simt foarte intens cum sunt tras înspre interiorul meu. Mă simt dintr-o dată diferit, fără greutate, ca şi când aş pluti în spaţiu. Privind în faţa mea, disting o formă alb-albăstruie strălucitoare. Dintr-un anumit motiv, am conştiinţa faptului că îmi privesc corpul meu subtil dintr-o perspectivă diferită. Privesc plin de uimire această formă din faţa ochilor mei, care străluceşte şi este străbătută de energie şi lumină. Este precum o matriţă energetică

creată dintr-o infinitate de particule minuscule de lumină; radiază o strălucire albăstruie şi pare să aibă o structură exterioară bine definită. Corpul de lumină din faţa mea este nud şi este identic cu forma mea fizică. Chiar dacă trupul meu pare ferm, sesizez prezenţa unei mişcări şi radiaţii energetice. Pot vedea ceva ce pare a fi un ocean de stele albastre prin tot corpul meu. Este greu de descris deoarece stelele sunt fixe şi în acelaşi timp mobile; lumina şi energia corpului meu par să se modifice şi să curgă aproape precum valurile unui ocean.

În timp ce îmi priveam corpul de lumină, am revelaţia faptului că eu mă aflu acum într-un alt corp. Însă încă nu pot percepe altă formă sau substanţă; sunt precum un punct în spaţiu ce nu are formă sau contur de niciun fel. În timp ce meditez asupra noii mele stări de a fi, percep o senzaţie de mişcare rapidă şi instantaneu sunt adus înapoi în corpul fizic.

Stând întins în pat, nemişcat, şi evocând experienţa avută, brusc am o revelaţie uimitoare: probabil că eu sunt înzestrat cu mai multe corpuri subtil-energetice. Forma pe care tocmai am experimentat-o a avut o densitate mult mai mică chiar şi decât cel de-al doilea corp subtil-energetic al meu. Mi-am dat seama că tradiţionalul punct de vedere conform căruia noi posedăm două corpuri, şi anume, corpul fizic şi corpul spiritual este de departe mult prea simplistă; noi suntem cu mult mai complecşi de atât. Aşa cum în univers există multiple dimensiuni energetice subtile, tot aşa, fiecare dintre noi trebuie să avem mai multe corpuri energetice sau modalităţi de exprimare.

Acum îmi pun foarte serios problema câte corpuri subtile sau forme energetice implică această ipoteză. Bănuiesc că trebuie să existe câte unul pentru fiecare dimensiune a universului şi că toate acestea sunt interconectate şi relaţionează unul cu celălalt, aşa cum corpul fizic este conectat cu următorul corp subtil non-fizic (spiritual).

Notă în jurnal, 17 Octombrie, 1983

Percep o vibraţie stranie şi furnicături în întreg corpul. Recunosc această senzaţie şi conştientizez că mă aflu în acea stare vibraţională şi astfel îmi focalizez întreaga atenţie asupra senzaţiilor

de plutire în afara corpului fizic. În câteva secunde plutesc în sus şi în afara trupului fizic şi mă îndrept uşor spre uşa dormitorului. Cu un sentiment de uimire absolută, pătrund în structura uşii şi îi simt energia vibraţională pe măsură ce plutesc prin ea fără cel mai mic efort, ţinându-mi ochii larg deschişi. Uşa îmi apare precum o ceaţă energetică conturată şi având forma unei matriţe eterate.

După ce trec prin uşă, mă gândesc să mă ridic în picioare şi instantaneu mă aflu în camera de zi, lângă canapea analizând detaliile încăperii. Privind în jur, observ o formă mică neobişnuită care pare că mă urmăreşte. Uitându-mă în acea direcţie îmi dau seama că este vorba despre câinele nostru rasa Beagle, McGregor. Sunt foarte uimit, deoarece nu am mai văzut până acum niciun animal în timp ce eram dedublat. Acesta pare să fie foarte natural şi real în timp ce mă priveşte dând din coadă. Observ că ochii îi strălucesc iar apoi mai văd un lucru: un filament subţire, precum pânza unui păianjen, care porneşte de la corpul său şi merge până în dormitor. Din curiozitate, mă aplec şi ating acel fir subţire argintiu. Instantaneu, câinele dispare. Această schimbare bruscă mă ia prin surprindere şi mă întorc rapid în corpul fizic.

Pe măsură ce stângăcia trupească îmi dispare, pot simţi fizic cum câinele sare din pat. Rămân întins nemişcat şi revăd experienţa, încercând să o asimilez. Acum mai mult ca niciodată, realizez cât de puţine lucruri cunoaştem cu adevărat despre noi înşine şi despre lumea în care trăim. Mă simt precum un elev inocent de clasa întâi care tocmai a luat contact cu lumea reală pentru prima dată. Îmi dau seama cât de aroganţi suntem deoarece credem că noi cunoaştem totul. Noi, cei care habar nu avem ce suntem, de ce suntem aici, sau măcar încotro ne îndreptăm, ne considerăm a fi conducătorii atotputernici şi atotcunoscători ai acestei lumi. Este chiar hilar cât de infantili suntem.

Este însă chiar şi mai amuzant modul în care ţinem cu dinţii de convingerile şi concluziile noastre privitoare la lucruri pe care noi nu le vedem sau nu le înţelegem. Acum mai mult ca nicodată, sunt ferm convins că experienţele de dedublare astrală ne pot furniza răspunsuri la multe din misterele existenţei noastre.

CAPITOLUL 2

Întâlniri în timpul dedublării astrale

"Orice tehnologie oricât de avansată, nu poate fi distinsă de magie"

Arthur C. Clarke

Notă în jurnal, 21 Februarie, 1985

Intru în starea aceea vibraţională specifică şi simt valuri de energie care îmi străbat trupul. Este o senzaţie delicioasă de energie care radiază din interiorul meu. În timp ce mă focalizez pe modificările din punct de vedere al vibraţiei subtile, simt fluxuri de energie care mă traversează şi o senzaţie foarte clară a unor mâini care îmi ating uşor întreg trupul. La început sunt surprins, însă îmi dau seama rapid că această senzaţie este foarte relaxantă şi chiar plăcută odată ce mă obişnuiesc cu ea. Valurile de energie par să se intensifice şi să descrească într-o secvenţă ritmică, iar eu simt cum devin din ce în ce mai uşor până când ajung să fiu complet desprins de trupul meu. Conştientizez că plutesc şi că aş putea să mă separ cu uşurinţă la voinţă în orice moment; totuşi, conştientizez de asemenea faptul că ar trebui să rămân nemişcat şi să permit acestui proces vibraţional să continue. Pot simţi atingerea fină a acelor mâini pe măsură ce se mişcă pe trupul meu din cap până în picioare. Fiecare atingere crează valuri de energie rezonantă în trupul meu. Se simte ca şi cum frecvenţa mea internă de vibraţie este acordată la un nivel nou energetic sau vibratil, şi simt ca şi cum persoana sau persoanele de lângă mine efectuează un fel de "muncă energetică" asupra mea. Timp de mai bine de douăzeci de minute, curenţii energetici se mişcă

și îmi străbat în mod sistematic corpul subtil. Trupul și mintea mea par să rezoneze cu aceste valuri energetice, și simt cum întreaga ființă îmi este cuprinsă de o stare de pace și unitate copleșitoare. Treptat valurile de energie se disipează și eu îmi recapăt percepțiile fizice.

Mintea mea este plină de o mulțime de întrebări: Ce este aceasta? Care este scopul? Ce entitate sau ce entități mă ating? Un lucru este sigur, mă simt cu mult mai ușor și mai aerat în următoarele ore. Întregul meu trup se simțea ca și când ar fi vibrat la o frecvență mai înaltă sau mai fină de vibrație. Sunt ferm convins că tocmai am experimentat o ajustare a vibrației sau a frecvenței ființei mele subtile. Pot doar să cred că am avut nevoie de această ajustare energetică pentru a putea să mă extind și să îmi expansionez explorările în plan subtil.

Chiar dacă nimeni nu a comunicat verbal cu mine, eu știu că acest proces a reprezentat o ajustare energetică importantă, necesară pentru evoluția mea personală. De asemenea am conștientizat faptul că aceste senzații energetice erau complet diferite de vibrațiile pe care le experimentam în mod obișnuit în timpul fazei vibraționale de dinaintea separării de trupul fizic. Am avut un sentiment foarte clar că acele mâini aveau o direcție și un scop foarte precise în timp ce mă atingeau din punct de vedere energetic. Bănuiesc că a fost vorba de una sau chiar de două entități care mă atingeau. Precum niște chiropracticieni nevăzuți, acestea păreau să știe foarte precis ce fac. Fiecare atingere a lor îmi modifica frecvența internă de vibrație într-un mod specific în corpul subtil, și crea valuri de energie care rezonau în profunzimea ființei mele. Deși surprinzătoare la început, această experiență a fost foarte plăcută și știu că se va produce din nou în curând.

Notă în jurnal, 5 Decembrie, 1986

Stau întins în pat vizualizând camera de zi și repetându-mi, „acum sunt dedublat", timp de aproximativ cincisprezece minute. După ce am adormit, simt vibrațiile specifice și instantaneu mă rostogolesc într-o parte și ies din corpul fizic. Cad jos pe podea și deschid ochii. Totul este cețos și mă simt extrem de greu și desincronizat. Mă târăsc câțiva pași și rostesc cu voce tare: Sunt

ușor precum o pană! Simt un flux de energie internă și instantaneu mă simt mai ușor și în stare să stau în picioare. Pe măsură ce mă îndepărtez de pat, vederea îmi rămâne slabă, astfel că emit o nouă cerere: Claritate, acum! Vederea pare că se focalizează și mă îndrept imediat spre peretele camerei mele trecând dincolo într-un mediu luminos cu verdeață. Privind împrejur, îmi dau seama că mă aflu pe o pajiște întinsă. Mă simt ușor dezorientat de modificarea rapidă a împrejurimilor și rostesc în mod spontan cu voce tare:

-Unde mă aflu? Simt dintr-o dată în apropierea mea prezența cuiva, și o serie de imagini vii îmi pătrund în minte.

-Tu ți-ai ridicat frecvența de vibrație atunci când ai cerut să fii mai ușor și din nou atunci când ai cerut să îți îmbunătățești vederea. Ai intrat într-un mediu cu o frecvență de vibrație mai înaltă, care este foarte apropiat planului fizic.

Sunt profund uimit de claritatea imaginilor care îmi pătrund în minte. Este dificil de descris, însă acestea sunt reprezentări vizuale ale unor idei, nu ale unor cuvinte. Această comunicare este mult mai directă și mai precisă decât cea prin intermediul cuvintelor.

Înțeleg sensul celor comunicate și caut să găsesc sursa. Pot simți radiația energetică a cuiva chiar în fața mea, însă nu sunt capabil să văd pe nimeni. Din curiozitate, rostesc cu voce tare:

-Cine ești tu?

Din nou, fluxul de imagini pătrunde în mintea mea.

- Sunt un prieten vechi care îți urmărește progresele.

Sentimentele inserate în aceste imagini sunt calde și prietenoase. Mă simt foarte relaxat și cu o mare fermitate emit o cerere: -Vreau să te văd!

Privesc cu uimire cum apare conturul neclar al unei imagini. O hologramă transparentă a unui bărbat crește în densitate în fața ochilor mei. Acesta are părul negru, barbă scurtă și poartă o robă lungă purpurie. Este destul de înalt iar fața sa radiază un zâmbet discret. La început sunt surprins de realitatea acestei materializări rapide, însă această persoană pare să îmi simtă disconfortul iar o serie de imagini liniștitoare îmi apar în minte:

-Nu este nevoie să te temi. Tu și cu mine suntem prieteni vechi. Îi simt cumva prietenia și astfel mă calmez.

În vreme ce îl privesc pe acest om, acesta pare să fie foarte mulţumit că mă vede. El pare că îmi cunoaşte gândurile şi raspunde la întrebările ce răsar în mintea mea.

-Eu sunt ca şi tine; singura diferenţă este aceea că eu nu deţin un vehicul fizic. Noi doi suntem prieteni de multă vreme şi am lucrat împreună la numeroase proiecte din interior... Împreună am explorat cu mult dincolo de cea de-a doua membrană. Acum tu explorezi regiunea densă din nou... Se pare că ai o puternică atracţie pentru planul fizic, o atracţie pe care eu nu o împărtaşesc.

Urmează o pauză în vreme ce îmi apar noi întrebări.

-Eu mă manifesc ca unul dintre ghizii tăi. Tu ai mai multe persoane care te asistă în diferite aspecte ale vieţii tale. Într-un fel, fiecare persoană care te asistă este un specialist într-un anumit domeniu al existenţei. Nouă ne place foarte mult să experimentăm în interior, astfel că eu sunt acum aici pentru a te asista în acest aspect al vieţii tale. Ai avut dreptate în privinţa concluziei pe care ai tras-o: un ghid nu se va amesteca niciodată în evoluţia naturală a dezvoltării personale a unui individ. Noi ne dăm seama că trebuie să rămânem neobservaţi până când ni se solicită asistenţă. Chiar şi atunci, noi trebuie să ne adaptăm situaţiei şi consecinţelor care decurg din acea situaţie înainte de a acţiona.

Mintea mea este cuprinsă de nenumărate întrebări. Fiinţa din faţa mea pare să înţeleagă şi să îmi anticipeze gândurile. Gândurile pe care acesta mi le transmite sub formă de imagini mă liniştesc şi îmi răspund la obiect întrebărilor mele specifice, pe măsură ce continuă.

-Fiecare persoană care are o experienţă extra-corporală sau este aproape de moarte, are un ghid care este prezent în timpul experienţei respective. Asistenţa este mereu disponibilă însă trebuie să fie cerută... Nu este nimic de care să te temi, însă multe persoane încă nu sunt conştiente că propriile lor gânduri le determină propria realitate. Aşa cum tu acum ştii, aceasta se poate petrece instantaneu. Rezultatul final poate fi starea de uimire a exploratorului începător. Majoritatea locuitorilor din planul fizic deţin un slab control al gândurilor lor.După o scurtă pauză, el continuă.

-Aşa cum probabil îţi dai seama, controlul gândurilor şi focalizarea sunt absolut esenţiale. Aceasta este valabil mai ales dacă tu explorezi adânc în interiorul universului. Capaciatatea ta de control devine din ce în ce mai bună, însă încă te mai confrunţi cu anumite frici pe care trebuie să le depăşeşti... Ţi-ai conştientizat fricile în momentul în care eu am devenit vizibil pentru tine; îţi pot spune că nu mai erai ferm ancorat în starea ta şi erai pe punctul de a te întoarce în corpul fizic... Să îţi aminteşti mereu, că atunci când ne învingem temerile, ne câştigăm libertatea... În curând, vei avea ocazia să experimentezi noi moduri de a-ţi înfrunta fricile, în ambele corpuri, şi în cel cu o frecvenţă mai joasă de vibraţie dar şi în cel cu o frecvenţă mai înaltă de vibraţie. Fiecare experienţă va servi unui scop clar; fiecare obstacol este o binecuvântare ascunsă.

În acel moment m-am reîntors în corpul fizic şi am deschis ochii. Mă simţeam ca şi cum aş fi pregătit pentru ceva ce va să vină, însă nu am nici cea mai mică idee despre ce ar putea fi vorba. Nutresc un sentiment ineteresant de prietenie faţă de acest om. Îi simt intenţiile benefice şi mă simt într-un fel mai pregătit pentru a face faţă necunoscutului. Ultimele imagini venite din partea lui încă au ecou în mintea mea: "Fiecare obstacol este o binecuvântare ascunsă." Nu mă pot opri să nu mă întreb dacă acesta îmi explica trecutul sau mă pregătea pentru ceva din viitor.

Pe măsură ce evoc această experienţă, nu pot să nu observ unele asemănări între prietenul meu din plan subtil şi ghidul descris în cărţile lui Paul Twitchell. Chiar dacă cei doi seamănă între ei, pare puţin probabil să fie vorba de aceeaşi persoană. De-a lungul timpului, am întâlnit mai mulţi exploratori ai planului astral, care au descris şi ei la rândul lor apariţia unor asemenea ghizi. Motivul pentru care se petrece aceasta îmi este necunoscut, însă mă întreb dacă concepţia noastră existentă despre un ghid sau un eveniment din plan subtil, poate influenţa ceea ce noi experimentăm atunci când suntem dedublaţi.

Notă în jurnal, 3 Ianuarie 1987

Simt acele vibraţii specifice şi mă ridic. Mă aflu la mine în dormitor şi privind împrejur, văd că ceea ce mă înconjoară nu este în totalitate conform cu realitatea. Mobila şi pereţii sunt diferiţi de cei din locuinţa mea din planul fizic. Mă îndrept spre uşă şi păşesc

dincolo de ea. Instantaneu sunt proiectat într-un loc cu totul nou. O femeie pe care se pare că o cunosc de undeva, se apropie de mine. Aceasta este înaltă, are părul lung, şaten şi ochi strălucitori.

Ea păşeşte aproape de mine şi îmi zâmbeşte.

-Mi-a fost dor de tine.

Fără să mă gândesc îi răspund:

-Şi mie.

Mă sărută şi îmi prinde mâinile cu căldură. Dintr-o dată, ne aflăm într-un alt loc. Priveliştea magnifică a unui parc îmi apare în faţa ochilor. Ne aflăm împreună la marginea unui eleşteu cu apă cristalină de culoare albastră-verzuie. Totul în jurul meu -copacii, iarba, eleşteul- sunt extraordinar de vii. În timp ce mă uit la această femeie, mă cuprinde un sentiment de iubire intensă. Ea mă priveşte şi mă ţine de ambele mâini.

-Călătoreşti atât de mult. Am nevoie de tine aici.

Faţa şi trupul ei păreau să strălucească precum zeci de mii de puncte luminoase. Ne sărutăm şi un flux de energie îmi inundă mintea. Corpurile şi minţile noastre se unesc într-o explozie intensă de pură energie şi beatitudine. Gândurile noastre se unesc şi fuzionează unele cu celelalte într-o mie de moduri subtile. Mă simt cufundat în mintea ei iar eu şi ea devenim una. Extazul este indescriptibil. Pentru prima dată mă simt întreg şi complet.

Îmi spun în minte:Dumnezeule, nu vreau ca aceasta să se termine!

Cu un salt, mă întorc în corpul fizic. Întreaga mea fiinţă pare să vibreze la un nivel mult mai înalt decât am experimentat vreodată înainte. Chiar şi trupul fizic îl simt diferit; într-un fel, mai uşor, mai luminos şi mult mai energizat decât mi-am imaginat vreodată că ar putea să fie. Rămân întins în pat şi savurez fluxurile de energie care îmi străbat trupul şi mintea. Aceste senzaţii se menţin timp de mai multe minute. Ramân nemişcat şi mă bucur de fiecare moment.

Timp de mai multe săptămâni după această experienţă, am urmărit să îi desluşesc semnificaţiile. Ceea ce am făcut a fost dragoste în lumile interioare sau a fost vorba de o unificare a minţii mele conştiente cu un aspect mai elevat al meu? Simţeam ca şi cum ar fi trebuit să cunosc răspunsul însă nu îl cunoşteam.

Notă în jurnal, 15 Octombrie, 1988

Îmi repet afirmaţiile obişnuite în vreme ce adorm: Acum sunt dedublat! În câteva secunde plutesc deasupra trupului meu şi mă îndrept spre picioarele patului. Din obişnuinţă, rostesc cu voce tare: Claritate acum! Instantaneu, gradul de conştienţă se măreşte iar eu îmi propun să încep explorările. Cu sentimentul unei mişcări rapide mă trezesc într-un magnific parc cu verdeaţă. Privind în jur, văd câţiva oameni pedalând pe biciclete şi alţi câţiva pe patine cu rotile. Parcul este de mărimea unui teren de fotbal, cu câţiva copaci înalţi şi o bordură de piatră înaltă împrejur. Observ o femeie care împinge un cărucior de copil şi doi băieţi care aruncă o minge de la unul la altul. Predomină o atmosferă de fericire şi relaxare. Sunt interesat în special de căruciorul de copil; nu am văzut niciodată un copil când eram dedublat. Spre surpriza mea, o fată roşcată, cam de doisprezece ani, cu un zâmbet larg pe faţă, patinează înspre mine şi mă întreabă:

-Eşti nou pe aici, nu-i aşa?

Îi răspund:

-Da, cred că sunt.

Dintr-o dată începe să plouă şi toată lumea din parc fuge să caute adăpost. Sunt uimit. În cincisprezece ani, nu am vazut niciodată schimbări ale vremii în timp ce eram dedublat. Fata se uită la mine şi îmi indică să mergem să ne adăpostim sub un copac.

-Haide. Să mergem acolo.

Nu îmi vine să cred cât de reală se simte ploaia uşoară care cade. În timp ce mă bucur de aceasta şi de felul cum o simt pe faţă mă întreb ce fel de lume este aceasta în care mă aflu. Din curiozitate îmi focalizez întreaga atenţie să opresc ploaia. Fata se uită la mine de parcă aş fi nebun.

-Ce faci?

-Opresc ploaia.

Într-o clipă, ploaia se opreşte. Fata continuă să mă privească şi mă întreabă:

-Eşti un călător?

Simt o uşoară senzaţie de tractare în centrul spatelui şi ştiu că a sosit momentul să plec.

-Trebuie să plec.

Ea mă priveşte profund dezamăgită şi spune:

-Te vei mai întoarce?

În timp ce îi priveam faţa mă întorc în trupul meu. Senzaţiile de furnicături se disipează rapid în timp ce percepţiile fizice se reîntorc.

Deschid ochii şi pot vedea cu claritate figura fetei în mintea mea. Dintr-un motiv pe care nu îl cunosc îmi este dor de ea. Simt că o cunosc însă nu îmi pot aminti cum şi de unde. Este oarecum frustrant deoarece ştiu că undeva există o legătură. Am realizat de ceva vreme că nu există întâmplare. Mă întreb de asemenea ce a vrut să spună cu întrebarea: „Eşti un călător"?

Notă în jurnal, 16 Septembrie, 1989

Pe măsură ce mă cufund în starea de somn, timp de treizeci-patruzeci de minute, îmi repet afirmaţiile obişnuite: Acum sunt dedublat! Pe cât posibil urmăresc să intensific aceste afirmaţii şi să le păstrez ca fiind ultimul gând conştient înainte de a adormi. Sunt trezit la senzaţia unor uşoare vibraţii şi la percepţia unei mişcări rapide. După câteva secunde mă găsesc stând într-o parcare supraetajată. Pot distinge în depărtare rampe de urcare şi coborâre. În timp ce privesc în jurul meu, un lucru neobişnuit îmi atrage atenţia. O maşină nouă strălucitoare este îngropată pe jumătate într-un munte de gunoi. Arată atât de straniu încât sunt atras spre ea. Îmi spun în sinea mea: "Oare cine ar face aşa ceva unei maşini noi atât de frumoase?".

Dintr-un motiv pe care nu îl cunosc, simt nevoia imperioasă de a privi înăuntru şi încep să şterg murdăria de pe uşile şi geamurile maşinii. În timp ce lucrez îmi dau seama că mă aşteaptă o muncă titanică. Chiar şi aşa, continui să sap cu mâinile pline de mizerie în dreptul geamurilor. Într-un final, un geam este eliberat iar eu privesc prin geam. În locul să văd ceea ce ştim despre cum arat o maşină pe dinauntru, văd o lumină care radiază în interiorul acelei maşini. Lumina este extraordinar de vie, plină de viaţă şi energie. Simt o legătură intensă cu acea lumină şi o nevoie copleşitoare de a deschide uşa maşinii. Cu o intensitate crescută, mâinile mele sapă în continuare mizeria din jurul acesteia şi eliberează un alt geam.

De nicăieri, o altă maşină apare şi opreşte lângă mine, cu un

tânăr domn la volan. Simt imediat că ne cunoaştem destul de bine, însă nu îmi pot aminti cum şi de unde. Acesta zâmbeşte şi îmi spune.

-Te aşteaptă destul de multă muncă.

Surprins de prezenţa sa, dau din cap aprobator şi mă îndrept spre maşina lui.

-Doreşti cumva să mă ajuţi? Acesta pare amuzat de întrebarea mea şi replică:

-Fiecare dintre noi trebuie să se elibereze singur.

Cuvintele sale par să răsune în mintea mea şi într-o secundă sunt înapoi în corpul fizic. Percepţiile fizice se reîntorc treptat pe măsură ce analizez experienţa avută.

Mai mult ca oricând, conştientizez faptul că mintea mea interpretează experienţele extracorporale pe care le am, bazându-se pe conceptele, simbolurile şi imaginile fizice obişnuite. Se pare că o parte mai elevată a fiinţei mele îmi orchestrează experienţele într-o manieră care este mai accesibilă capacităţii mele de înţelegere. Recunosc şi conştientizez gradul de autenticitate al acestei experienţe însă mă întreb dacă este într-adevăr necesară.

În mintea mea, experienţa în sine este clară. Eu mă străduiesc din greu să îmi eliberez energia interioară a sinelui, sufletul. Murdăria respectivă reprezintă toate zaţurile negative pe care le-am strâns şi acceptat de-a lungul timpului: ataşamente, frici, limitări, toate atributele şi emoţiile negative pe care urmăresc să le înlătur. Karma mea personală mă limitează, blochează şi îngrădeşte lumina sufletului meu şi o împiedică să strălucească cu putere. Nu mă pot opri să nu mă întreb ce s-ar fi petrecut dacă aş fi cerut să văd adevărata sursă a energiei reprezentată de către acea formă.

Acum, pentru prima dată, înţeleg cu adevărat că multe forme din cele pe care le văd atunci când sunt dedublat, sunt create pentru beneficiul meu. Acestea sunt manifestate pentru propria mea înţelegere. În mod evident, minţile noastre sunt condiţionate să reacţioneze la forme asumate, nu la energie pură. Mai mult, îmi este clar faptul că mentalul meu superior sau sinele meu superior crează formele exterioare pe care eu le percep, cu scopul de a mă învăţa ceea ce eu trebuie să ştiu.

Acum mă simt pregătit să văd realitatea din spatele formelor

asumate. Data viitoare intenţionez a cere să văd energia brută ce se află în spatele tuturor formelor pe care eu le percep.

Notă în jurnal, 24 Ianuarie, 1990

Simt vibraţiile specifice şi mă direcţionez departe de corpul fizic. În câteva secunde mă aflu lângă uşa dormitorului. Din obişnuinţă solicit verbal claritate şi ghidare. Dintr-o dată simt o mişcare internă rapidă, şi în câteva secunde mă găsesc la intrarea unei clădiri mari de piatră. Mărimea şi forma clădirii sunt neobişnuite, aşa cum nu am mai văzut până acum. Structura se întinde până în depărtare şi pare să fie foarte veche. În faţa mea se găseşte o pereche de uşi înalte de lemn. După ce intru, văd o încăpere deschisă ce conduce către numeroase coridoare. Păşesc în acea încăpere şi mă îndrept spre cel mai apropiat coridor. De jur împrejurul meu sunt camere uriaşe umplute cu forme şi obiecte care par asemănătoare unele cu altele. La o examinare mai atentă, observ totuşi că obiectele sunt uşor diferite; par să fie ca o progresie, sau posibil o evoluţie, a aceluiaşi obiect. Într-o altă cameră se află sute de jucării, fiecare uşor diferită de celelalte din punct de vedere al formei şi al structurii.

Nu manifest nici un interes în ceea ce priveşte obiectele respective şi trec mai departe de-a lungul unui culoar lung. Îmi dau seama că mă aflu într-un spaţiu vacant ce pare nefolosit. În faţa mea, nişte scânduri blochează o uşă dublă. Folosindu-mi toată puterea, îndepărtez scândurile din calea mea şi deschid uşile. În spatele uşilor se află un gen de încăpere a motoarelor. Chiar în faţa mea se află o maşinărie uriaşă, înaltă de trei etaje şi de mărimea unui teren de fotbal. Într-o oarecare măsură nedumerit, întreb cu voce tare: -Ce reprezintă aceasta? Un flux de imagini vii îmi apare în minte. - "Aceasta este sursa energetică din spatele formelor pe care tu le vezi. Mintea ta urmăreşte să se bazeze pe concepte pe care le poate înţelege. Adevărata putere şi energie nu are nici formă, nici contur." Maşinăria respectivă dispare din faţa mea şi un sentiment copleşitor de energie pură radiază în faţa mea. Focalizându-mă, văd valuri de lumină emanate dintr-o sursă unică.

Pe măsură ce privesc, lumina devine orbitoare. O parte din mine vrea să se întoarcă cu spatele, însă eu nu o fac. Simt ca şi

cum învelişurile exterioare ale fiinţei mele sunt purificate. Vechile concepţii, crezuri, presupuneri şi concluzii sunt incinerate de intensitatea luminii respective. Nu mai rezist şi strig cu putere: Ce este aceasta? Instantaneu sunt tras înspre lumină. Mintea mea este copleşită în vreme ce eu realizez că m-am unificat cu o parte a mea mult mai măreaţă şi mai expansivă. Conştientizez brusc că de fapt eu sunt propriul motor al vieţii mele; eu reprezint forţa creatoare din interiorul meu. Realizez faptul că m-am separat de mine însumi. Pentru câteva momente, eu şi lumina suntem una. Percep o stare de pace profundă şi o stare de interconectivitate pe care nu le-am mai simţit niciodată până acum. Pentru prima dată realizez faptul că eu pot crea orice realitate doresc; puterea mea creativă este dincolo de puterea mea de înţelegere. Ştiu acum că m-am autolimitat prin ideile şi crezurile pe care le-am acceptat, şi recunosc nevoia de a mă descătuşa de toate limitele, temerile şi aşteptările. Un sentiment profund de putere mă cuprinde în vreme ce strig în interiorul meu: "Îmi voi aminti de aceasta."

Instantaneu, mă întorc în corpul fizic. Pe măsură ce îmi revin percepţiile fizice, revăd experienţa şi realizez că îmi pot aminti totul în cele mai mici detalii, însă am un sentiment de profundă separare. Îmi este dor de unitate, de sine. În vreme ce stau întins în pat ştiu că am experimentat o parte mult mai superioară a mea. Fie că o numim sinele nostru superior, mintea creatoare sau sufletul nostru, aceasta nu are importanţă. Însă eu ştiu cu siguranţă că este vorba de o parte a fiinţei mele care deţine accesul complet la toate răspunsurile.

Ceva mă face să cred că acea cladire uriaşă era asemenea unui muzeu; posibil dovada vie a tuturor formelor, sau chiar a tuturor lucrurilor ce se vor face. Îmi dau seama că mintea mea interpreta formele pe care le-am văzut aplicându-le la mediul meu obişnuit de viaţă. Mi-a luat mult timp să înţeleg însă am învăţat în final că nu formele pe care le vedem sunt importante, ci ceea ce acestea reprezintă. Această conştientizare pare să constitue un important pas înainte. Pe cât de ciudat ar putea să pară, am credinţa puternică cum că aceasta se aplică cu succes şi în ceea ce priveşte lumea fizică din jurul nostru.

Notă în jurnal, 6 Februarie, 1990

Adorm fără să fac nici un fel de tehnică înainte, însă mă trezesc în jur de ora unu noaptea în acea stare de vibratie specifică dedublării. Mă ridic rapid din corpul fizic şi privesc în jurul meu. Sunt surprins să văd un bărbat la marginea patului meu care mi se uită prin jurnal. Acesta mă vede că sunt ridicat şi brusc se dă înapoi. Sunt profund furios pe prezenţa acestuia şi strig la el: -Cine eşti tu?

Acesta se îndepărtează de patul meu, şocat şi înspăimântat de prezenţa mea. Este un bărbat gras, nebărbierit, de vârstă mijlocie, cu părul scurt şi de înălţime potrivită. El continuă să se îndepărteze de mine în timp ce eu strig şi mai tare la el:

-Cine esti tu? O combinaţie de furie şi frică izbucneşte din mine în timp ce îi strig:

-Dispari de aici, pleacă de aici!

Acesta se întoarce şi fuge din dormitorul meu iar eu mă întorc brusc în corpul fizic. Încă strig când revin în corpul fizic iar strigătele mele îmi trezesc soţia. Uimit, mă ridic şi privesc în jur. Treptat, mă liniştesc şi evoc experienţa.

Îmi dau seama că probabil am exagerat însă vederea acestui om ciudat în dormitorul meu a dat naştere unei reacţii spontane de auto-apărare. Nu am putut să mai închid un ochi toată noaptea, frământându-mă în legătură cu identitatea acelui om. Oricât m-am străduit, nu am putut să îi identific figura. Acesta părea să fie extrem de interesat de ceea ce eu scrisesem; poate că de fapt mă spiona. Privind retrospectiv, probabil că eu l-am speriat pe el mai tare decât m-a speriat el pe mine. După ce am mai reflectat o vreme, am ajus la concluzia că acel om era probabil unul dintre milioanele de locuitori ai primei dimensiuni energetice interioare. Este posibil ca experienţele mele de dedublare corporală să îl fi făcut curios în legătură cu ceea ce eu scriam despre acestea şi să fi vrut pur şi simplu să verifice.

Nu mă pot abţine să nu mă întreb, cât de des suntem cu toţii vizitaţi de către locuitori ai altor planuri paralele. În plus, pun serios sub semnul întrebării conceptele noastre legate de intimitate. Am o bănuială cum că este vorba în această experienţă de mai mult decât pot eu deocamdată să înţeleg.

Notă în jurnal, 14 Martie, 1991

Simt vibraţiile specifice şi mă îndrept spre uşă. Din obişnuinţă emit cererea pentru o mai bună vedere: Claritate acum! Acuitatea mea vizuală este extrem de bună şi în mod spontan rostesc cu voce tare: Înaintez spre interior! Experimentez o mişcare rapidă preţ de câteva clipe şi mă opresc brusc.

Întreaga fiinţă îmi este inundată de o magnifică lumină lichidă. Mă simt extrem de liniştit şi familiar. Un sentiment strălucitor şi cald de iubire totală mă înconjoară.

Pe măsură ce mă focalizez, toate întrebările mele par să devină foarte clare. O simplă cerere îmi umple conştiinţa: Doresc să îmi văd propria viaţă! Instantaneu, imagini foarte clare îmi apar în faţă. O serie de imagini tridimensionale se extind şi se desfac în faţa mea; sute, apoi mii, apoi zeci de mii de imagini îmi apar în faţa ochilor. Intuitiv ştiu că fiecare imagine este despre mine. Îmi focalizez atenţia asupra uneia. Imaginea este vie. Sunt un băieţel mic care poartă tunică şi sandale; podelele şi pereţii sunt din piatră şi marmură. Acela sunt eu acum doua mii de ani. Nu sunt nici şocat nici surprins; par doar să ştiu. Precum amintirea unui eveniment de multă vreme uitat, acest moment din timp trece cu rapiditate prin faţa mea. Apoi îmi retrag atenţia şi privesc celelalte imagini numeroase care prind viaţă în faţa mea. Fiecare reprezintă viaţa mea: unele pe pământ, altele apărând în alte dimensiuni subtile ale universului.

Pe măsură ce privesc aceste evenimente, ele par să capete sens; fiecare eveniment, fiecare viaţă, a reprezentat un pas necesar; fiecare dintre ele a dus la îndeplinirea unui scop bine definit. Precum piesele unui puzzle, fiecare imagine îşi capătă locul ei precis, fiecare contribuie la un întreg. Fiecare imagine, fiecare experienţă, a fost necesară pentru a crea ceea ce eu sunt astăzi.

Dintr-o dată, sunt copleşit de măreţia şi înţelepciunea a tot ceea ce văd. Văd binele şi răul, văd biruinţele şi înfrângerile. Îmi văd nenumăratele puncte slabe şi greşeli şi de asemenea ocazionalele puncte tari. Brusc am revelaţia faptului că sunt martorul propriei evoluţii de-a lungul a mii de ani de existenţă. Fiecare încarnare specifică a reprezentat o etapă, o experienţă evolutivă; fiecare existenţă s-a construit pe baza celei anterioare.

Mă cuprinde un sentiment de mare bucurie pe măsură ce înţeleg necesitatea suferinţelor şi a nenorocirilor. Fiecare provocare a reprezentat o ocazie minunată de a învăţa ceva, mi-a oferit cadrul necesar pentru a evolua. Înţeleg înţelepciunea acestui fenomen în ansamblu. Eu sunt în acelaşi timp şi maestrul şi discipolul; sunt regizorul, scenograful şi actorul propriei mele vieţi. Am o mare revelaţie: singura modalitate de a afla şi de a întelege un lucru cu siguranţă este să îl experimentezi pe propria piele. Orice mai puţin de atât este doar pură teorie şi speculaţie. Adevărul gol-goluţ devine evident: viaţa în planul fizic este o şcoală interactivă, un teren propice de antrenament pentru evoluţia sufletelor.

Îmi privesc fascinat viaţa ce se desfăşoară în faţa ochilor mei. Nenumăraţi ani şi nenumărate experienţe au contribuit cu toate la ceea ce sunt eu astăzi. Expansiunea în timp a fost neimportantă. Îmi dau seama că sunt nemuritor şi că timpul nu are nici o valoare. Ca şi suflet, ca şi pură conştiinţă, nu am nevoie de nici un instrument artificial cum ar fi timpul, pentru a-i măsura durata. Ca şi spirit divin, nu îmbătrânesc niciodată şi nici nu mă deteriorez; doar cresc în cunoaştere şi în experienţă. Fiecare din explorările mele în planul fizic mi-au mărit cunoaşterea. Fiecare călătorie fizică mi-a mărit viziunea şi aprecierea asupra vieţii. Fiecare experienţă fizică mi-a oferit ocazia să ma dezvolt şi să evoluez, oportunitatea de a-mi exprima calităţile interioare, capacităţile de iubire, umilinţă, rabdare şi putere.

Sunt profund împăcat de simplitatea acestor lucruri. Toate au un sens: experienţa dă naştere înţelepciunii. Timpul este irelevant. Adânc în interiorul nostru, noi înregistrăm cu fidelitate toate experienţele. Fiecare eveniment, fiecare moment, toate acestea sunt înregistrate în subconştientul nostru.

Pe măsură ce privesc filmul vieţii mele, îmi dau seama că evenimentele din planul fizic au fost doar o mică parte a întregului. Eu am trăit în nenumărate lumi şi am luat nenumărate forme.

Mă cuprinde un sentiment de compasiune în momentul când îmi dau seama care este scopul de fapt. Întregul univers, fizic şi subtil, este o şcoală de antrenament pentru evoluţia sufletelor. Văd cu o mare claritate şcoli în interiorul altor şcoli, dimensiuni în interiorul

altor dimensiuni, toate servind la crearea unui univers propice pentru învăţare interactivă. Fiecare nivel energetic al universului serveşte unui scop bine definit. Fiecare din acestea oferă anumite provocări şi oportunităţi specifice pentru creştere şi evoluţie.

Scopul şi menirea îmi devin foarte clare: sunt martorul evoluţiei conştiinţei mele, al evoluţiei fiinţei mele de-a lungul timpului. Conştiinţa mi se umple de iubire şi recunoştinţă. Pentru prima dată în viaţa mea, totul are un sens foarte clar.

În acel moment mă întorc în corpul fizic, plin de un sentiment cald de iubire şi de cunoaştere ce îmi radiază din toate celulele corpului. Pentru prima dată, înţeleg care este menirea mea şi cauza pentru care eu exist.

De fiecare dată când m-am mai dedublat am continuat să examinez formele subtile pe care le-am întâlnit. La început, acestea îmi apăreau ca nişte imagini holografice cu conţinut. La o analiză mai atentă, am descoperit că acestea erau la fel de reale şi de solide precum materia fizică. Aceste obiecte din plan subtil păreau să fie formate dintr-o matrice de energie rafinată în loc de energie moleculară.

Timp de mulţi ani, nu am înţeles în totalitate implicaţiile, însă pe măsură ce mi-am continuat experienţele, mi-am dat seama că viaţa însăşi, fizică sau subtilă este interconectată. În plus, am descoperit că fiecare obiect din planul fizic din jurul nostru există în mai multe planuri vibraţionale simultan. De asemenea, tot ce există în jurul nostru există în acelaşi timp şi într-un univers subtil paralel. Chiar dacă ochii noştri sunt capabili să vadă doar rezultatul molecular grosier al energiei, materia fiinţează mai departe într-un continuum de energie subtilă dincolo de vederea noastră fizică. Fiecare formă există în mod independent de planul fizic însă este intreconectată de acesta prin intermediul frecvenţei sale interne de vibraţie, aşa cum particulele de lumină şi valurile de lumină sunt intreconectate şi există precum o singură unitate de energie.

Materia există ca un continuum de energie ce se expansionează mult dincolo de limitele crude ale vederii noastre fizice. Aceasta este o descoperire importantă deoarece ea explică însăşi existenţa tuturor

formelor și materiilor ce se găsesc în toate planurile subtile ale universului. Aceasta explică de asemenea natura multidimensională a orice descoperim atunci când suntem dedublați. De exemplu, atunci când analizăm lumina din planul fizic, noi vedem doar o mică parte a spectrului electromagnetic. Totuși fiecare dintre noi este scăldat în permanență într-o mare de frecvențe de radiații: raze X, infraroșii, unde radio și microunde. Așa cum lumina fizică acoperă doar o fracțiune din spectrul electromagnetic de unde, tot astfel și materia vizibilă este compusă doar dintr-o infimă parte a întregului univers energetic multidimensional. Marea parte a universului nu este formată din particule, așa cum știința modernă presupune, ci este bazată pe frecvență. Particulele fizice de materie sunt pur și simplu materializarea grosieră a frecvențelor (undelor) energetice subtile. Așa cum lumina fizică nu este doar formată din particule de energie ci este de asemenea manifestarea temporară a unei unde energetice sub formă de particulă, tot astfel întregul nostru univers fizic nu este doar energie moleculară ci un continuum de frecvențe energetice ce se extind mult în inima universului multidimensional. Pe scurt, toate obiectele și formele de viață sunt prin natura lor multidimensionale. Totul în jurul nostru este multidimensional, existând în simultaneitate în diferite planuri energetice vibraționale ale universului. Toate aceste dimensiuni energetice coexistă în același timp și spațiu, de exemplu undele radio, microundele, razele X și lumina vizibilă coexistă în același timp împreună, fiecare având propria frecvență de vibrație.

Notă în jurnal, 12 Aprilie, 1991

Intru în starea vibrațională specifică și mă îndrept spre ușa dormitorului. Privirea îmi este ușor defocalizată și rostesc cu voce tare: Claritate acum! Imediat, vederea mi se îmbunătățește iar eu pășesc dincolo de ușa dormitorului. Îmi opresc mișcarea de înaintare și mă decid să explorez în interior în loc să mă plimb prin propria casă. Spontan rostesc: Avansez înspre interior! Instantaneu simt o mișcare interioară ce durează preț de câteva secunde; ca și când aș fi absorbit într-un vacuum spațial. Senzația de mișcare încetează

brusc iar eu mă găsesc în fața unei case cu vedere la ocean. Casa este suspendată în aer, rezemându-se pe mai mulți piloni de lemn destul de înalți.

Vederea îmi este ușor neclară astfel că emit din nou cererea pentru mai multă claritate. Viziunea devine focalizată și astfel mă gândesc să intru în casă. Aproape în aceeași clipă mă găsesc înăuntru. Pe măsură ce privesc în jurul meu, îmi dau seama că totul îmi este familiar. Mă simt foarte în largul meu și, dintr-un anumit motiv, sunt absolut sigur că aceasta este casa mea din plan astral.

Peretele ce este orientat spre ocean este făcut din sticlă. Pe măsură ce mă apropii observ că marginile sunt curbate precum plasticul. Pare să fie o casă a viitorului plină de lucruri din trecut; toată mobila, decorațiunile și carpetele par să fie antice. Privind în jur, îmi văd fără nici o îndoială scaunul meu cu cap de leu, așezat cu fața spre ocean. În vreme ce privesc, realizez faptul că aceasta ar putea să fie casa mea din viitor. Nu știu dacă este vorba de viitorul meu în planul fizic sau un posibil viitor după moartea mea, însă știu cu certitudine că este vorba de o realitate ce există acum.

Simțindu-mă complet ca acasă, mă îndrept spre peretele de sticlă și privesc oceanul. Sunetul oceanului este magnific. În loc de sunete disipate, pot identifica o armonie foarte clară a sunetelor, a ritmului, precum un cântec. Ascult cu atenție, urmărind să recunosc melodia. Instinctiv, deschid ușa și ies afară pe un ponton imens care dă spre ocean. Muzica valurilor este atât de frumoasă încât te hipnotizează. Sunetul pare să vină spre mine; acesta rezonează profund în interiorul ființei mele, în trupul și mintea mea. Este dificil de descris, însă oceanul pare că emite iubire. Pe măsură ce cântecul curge înspre mine, eu mă simt ca și cum sunt mângâiat de vibrațiile melodiei.

Privind oceanul, sunt profund uimit de felul în care valurile își modifică nuanțele. Este ceva ce nu am mai văzut niciodată până acum. Nuanțe sclipitoare se unesc și se combină pentru a da naștere unor curbe infinite de culori vii. Culorile sunt imposibil de descris, milioane de umbre și nuanțe care se modifică și se amestecă pentru a forma un spectacol de lumină mișcătoare de o frumusețe indescriptibilă.

Mintea mea este pierdută în vibrațiile și cântecul oceanului. Mă scald într-o stare de pace profundă. Întreaga mea ființă se află în comuniune cu sunetele muzicii. Simt nevoia de a mă uni cu oceanul. Însă în interior mă tem că aș putea fi înghițit de acesta și m-aș putea îneca. Starea mea de nehotărâre îmi devine brusc foarte evidentă și recunosc starea de frică; am crezut că mi-am învins toate fricile, însă acum îmi dau seama că mai am destulă muncă de făcut în această direcție. În timp ce urmăresc să meditez asupra acestei revelații, sunt tras înapoi în corpul fizic. Strarea de amețeală și senzațiile de furnicături se estompează cu rapiditate în vreme ce eu reflectez la experiența avută.

Îmi dau seama că este a doua oară când eu m-am aflat în acea casă. Prima dată a fost cu ocazia unei întâlniri pe care am avut-o împreună cu mai mulți oameni. Aceasta casă aduce foarte mult cu acasă, mă întreb dacă este locul unde am locuit înainte de a mă naște în planul fizic. Mai mult, îmi pun întrebări în legătură cu oceanul de muzică și culoare. Am bănuiala că oceanul reprezintă interpretarea minții mele a ceea ce este dincolo de puterea mea de înțelegere. Pot doar să intuiesc că este vorba de o mare de conștiință , sau poate chiar interpretarea minții mele a lui Dumnezeu însuși. Poate că ambele reprezintă același lucru. Încă nu am un răspuns la această întrebare, însă intuiesc faptul că mă apropii cu pași repezi de aflarea răspunsului.

Notă în jurnal, 24 Octombrie, 1992

Îmi repet timp de cinci-zece minute sugestia preferată, cu voce tare: Acum sunt dedublat! În timp ce mă desprind, măresc intensitatea sugestiilor în mintea mea. Mă trezesc cu senzații puternice de furnicături și vibrații în întreg corpul. Imediat îmi focalizez întreaga atenție asupra ideii de a pluti către ușa dormitorului meu. În câteva secunde simt cum sunt ridicat și plutesc spre ușă. Apoi, cuprins de un mare sentiment de exaltare, pășesc prin ușa dormitorului și trec în camera de zi. In timp ce privesc în jur, îmi dau seama că mă aflu în primul meu corp energetic (cel mai dens din punct de vedere al frecvenței de vibrație) și simt nevoia imperioasă de a explora. Aproape strigând, emit cu voce tare, cu o mare fermitate, următoarea cerere: Doresc să văd mai mult! Instantaneu, o senzație de mișcare rapidă mă târăște înspre interior. Mă simt ca și cum sunt absorbit într-un vacuum și în câteva secunde mă găsesc într-un loc cu totul nou. Sunt surprins și în același timp orbit de intensitatea luminii ce mă înconjoară. Când încerc în mod instinctiv să mă apăr de acea radiație, îmi dau seama că trupul meu este lipsit de formă; fără brațe, fără picioare, doar energie. Urmăresc să înțeleg realitatea faptului că sunt lipsit de orice formă. Sunt precum o lumină ce nu are o formă exterioară distinctă. Vederea mea este nelimitată.

De jur împrejur emană pură energie; nu există forme sau contururi de orice fel, doar emisii de lumină. Sunt tras înspre ceea ce pare să fie o coloană de lumină pură de culoare albă. Pe măsură ce mă apropii de acea lumină, simt puterea sa de radiație ca fiind copleșitoare. Mă opresc și urmăresc să mă adaptez. Energia este atât de intensă încât simt ca și cum părți exterioare ale mele sunt arse în întregime. Întreaga mea ființă exterioară- gândurile mele, temerile și concepțiile- sunt incinerate de acea lumină. La început, încerc să mă apăr. Mă înconjur pe mine însumi de gânduri, însă îmi dau seama că și acestea sunt efectiv arse de intensitatea luminii. Nesigur de ceea ce să fac în continuare, mă eliberez și mă abandonez în mod instinctiv acelei lumini. În acel moment, lumina mă pătrunde precum un lichid cald, îmi inundă corpul și mintea. Întreaga mea ființă este umplută de lumină și fiecare părticică din mine începe să rezoneze la o nouă frecvență de vibrație. Mă relaxez și savurez senzația acelei energii pure care îmi străbate tot corpul.

Adânc în interiorul meu, conștientizez faptul că în fața mea se găsește ceva de o importanță majoră. Mai este ceva în legătură cu această coloană de lumină. Nemaifiindu-mi frică, sunt curprins de o dorință copleșitoare de a cunoaște și de a înțelege lumina. Mă apropii și urmăresc să privesc înauntru. Energia și puterea aceea pură sunt dincolo de cuvinte; mă simt ca și cum stau lângă un soare alb incandescent care radiază valuri de lumină. Știu intuitiv că sunt în siguranță și mă apropii ușor de lumină și o ating. Un val intens de energie îmi străbate întreaga ființă. Dintr-o dată mă simt scufundat într-un ocean de pură cunoaștere. Sunt copleșit de amintirile a tot ceea ce eu am fost, a tot ceea ce am făcut, a tot ceea ce sunt.

Totul este acum. Sunt copleşit de simplitatea absolută a tot. Pentru prima dată, totul este limpede. Tot ceea ce noi suntem şi tot ceea ce noi avem nevoie este deja aici. Pentru prima dată, conştientizez faptul că noi ne-am separat de sursa noastră. Cât de proşti suntem. Noi ne focalizăm pe forme moleculare perisabile în vreme ce adevărata realitate este întotdeauna aici, aşteptând răbdătoare ca noi să ne deschidem ochii şi să o vedem. Fiinţa mea este cuprinsă de un sentiment copleşitor de iubire, de un sentiment copleşitor de compasiune pentru tot ceea ce există. Am revelaţia faptului că noi suntem interconectaţi cu toţii într-un ocean de lumină vie. Separarea pe care noi o simţim este de fapt iluzia grosieră a formei moleculare asumate. Conştiinţa mi se trezeşte la revelaţia faptului că mintea mea împreună cu potenţialităţile sale reprezintă doar un alt vehicol temporar de exprimare. Noi existăm dincolo de gânduri, dincolo de timp, dincolo de relaţia liniară cauză-efect.

Sunt copleşit de valuri nesfârşite de cunoaştere pură. Mintea mea este umplută până la refuz iar eu îmi dau seama că este mai mult decât pot spera vreodată să îmi amintesc. Strig din toate puterile: Îmi voi aminti aceasta! Instantaneu mă întorc în corpul fizic şi încerc să deschid ochii.

Sunt incapabil să mă mişc şi îmi dau seama că mă aflu într-o stare cataleptică. Treptat, încep să simt o senzaţie de amorţeală şi furnicături care îmi străbat tot corpul. După aproximativ un minut, sunt capabil să îmi mişc degetele de la mâini şi de la picioare. Rămân nemişcat şi revăd experienţa cu un sentiment de admiraţie. Ştiu cu certitudine că acea coloană de lumină eram de fapt eu cu adevărat- nu o altă parte din mine, ci sinele meu, esenţa pură a tot ceea ce eu sunt. Este posibil ca noi să fim chiar atât de incredibili? Acum mă simt separat şi singur; totuşi, în acelaşi timp, mă simt conectat la ceva mult mai măreţ decât mi-am putut imagina vreodată. Mintea mea este copleşită de revelaţii, mult mai multe decât pot eu începe să înţeleg.

Îmi dau acum seama că noi ca şi fiinţe umane avem tendinţa naturală de a pune etichete pe tot ceea ce experimentăm şi să trecem totul prin filtrul conceptelor şi credinţelor noastre fizice. Mă întreb dacă toate formele şi entităţile chiar sunt doar interpretarea minţii

noastre sau este vorba de altceva- ceva ce există dincolo de toate acestea; ceva atât de pur şi elevat încât este imposibil pentru mintea noastră să clasifice şi să interpreteze. Există posibilitatea ca această conştientizare a acestui fapt să reprezinte un important pas înainte. Este posibil ca lupta constantă între diferite religii, credinţe şi secte să ia sfârşit într-un final cu condiţia să recunoaştem faptul că toate credinţele religioase sunt interpretările fizice ale muritorilor. Acum îmi este foarte clar faptul că lui Dumnezeu nu îi pasă de teologia noastră personală. Credinţele noastre fizice îşi au toate rădăcinile în forme şi substanţe temporare; ele reprezintă toate un moment efemer în timp. Ceea ce contează cu adevărat este experienţa, spirituală. Se pare că scopul ultim al întregului univers este dobândirea experienţei proprii, personale. Nimic nu o poate înlocui pe aceasta. Acum este clar că experienţa personală este calea către obţinerea înţelepciunii pe care o împărtăşim cu toţii.

Pe măsură ce mi-am extins explorările dincolo de prima dimensiune interioară, am început să remarc nişte locuri mai neobişnuite. În anumite zone, anumiţi nori de energie dominau întregul loc. Am fost foarte uimit să văd cum unii dintre aceşti nori luau anumite forme asumate. Am văzut lucruri ce păreau a fi maşini, case, chiar şi vase de croazieră parţial create.

După ani de experienţă, am ajuns la concluzia că aceste obiecte reprezentau rezultatul direct al minţii umane. Mediile din dimensiunile subtile sunt alcătuite din energie care răspunde la puterea gândului. Gândurile par să aibă capacitatea înnăscută de a rearanja energiile subtile care duc la formarea dimensiunilor nevăzute.

Am descoperit că energia naturală din dimensiunile interioare îşi asumă forma unor nori de energie. Adică, această energie este o radiaţie luminoasă ce este foarte uşor de modelat. Se pare că părţile componente ale dimensiunilor nevăzute nu sunt reprezentate de particule (atomi şi molecule) ci de unde sau frecvenţe de energie şi lumină. Când am examinat norii energetici, mi-a devenit clar faptul că aceştia fiinţează ca nişte ciorchini de energie brută, neformată; mai degrabă ca nişte holograme ce îşi măresc treptat dimensiunile şi se modifică din punct de vedere al formei şi al densităţii.

Notă în jurnal, 12 Aprilie, 1991

Simt vibraţiile specifice şi mă îndrept spre picioarele patului. Mă simt uşor ameţit şi defocalizat astfel că solicit imediat o totală claritate. Instantaneu, mintea conştientă pare să prindă aripi; gândurile îmi devin limpezi. Mintea mea este clară şi plină de entuziasm iar eu îmi spun încântat, "Este chiar mai limpede decât mintea pe care o cunosc în planul fizic".

Dintr-o dată simt o nevoie impetuoasă de a îmi descoperi viaţa anterioară. Instinctiv rostesc cu voce tare: Doresc să îmi cunosc viaţa anterioară!

Brusc experimentez o stare de mişcare interioară şi dintr-o dată mă regăsesc într-un mediu cu totul nou. Sunt înconjurat de o incredibilă scenă de violenţă. Cum privesc în lungul unei străzi din oraşul respectiv, nu văd nimic altceva decât clădiri demolate. Îmi dau seama că văd în faţa mea vârful unui tanc. Apoi am revelaţia faptului că eu privesc de fapt prin ochii celuilalt om; ai soldatului. Eu sunt acest om; îi simt gândurile şi emoţiile.

Sunt de o aroganţă extremă şi foarte sigur pe mine şi mă simt ciudat de puternic pe măsură ce privesc cladirile arzând şi dărâmăturile din jurul meu. Sunt mândru de ceea ce am făcut. Sunt un comandant de tanc, un comandant german. De undeva am intuiţia faptului că locul în care mă aflu este oraşul Varşovia, din Polonia, şi că eu împreună cu soldaţii mei tocmai l-am cucerit.

Tancul meu se opreşte într-o staţie de lângă ceea ce părea că a fost odată o intersecţie majoră a oraşului. Câteva tancuri din jurul meu trag, iar clădiri întregi se prăbuşesc în jurul meu. Sunt foarte mulţumit de mine. Ţinând în mână un fel de dispozitiv; strigând dau nişte ordine către un tanc aflat în dreapta mea. Când îmi privesc braţul, văd că uniforma mea este neagră şi acoperită cu o pulbere gri.

Dintr-o dată, o senzaţie intensă de mişcare, precum un vacuum, mă aduce înapoi în corpul fizic. Deschid ochii şi simt o amorţeală şi furnicături prin tot corpul în vreme ce mă reintegrez în planul fizic.

Sunt profund surpins şi uimit de intensitatea acestei experienţe. Nu am fost doar un observator, ci un participant activ. Pentru câteva momente am simţit ceea ce acel om a simţit; eram acel om. Simt că m-am dezamăgit pe mine; m-am imaginat a fi ceva mai mult decât

un ofiţer german arogant. Poate că aceasta explică de ce în prezent sunt atât de pornit împotriva războiului şi de asemenea fascinaţia mea pentru documentarele referitoare la cel de-al doilea război mondial. Dacă acest comandant de tanc german a reprezentat într-adevăr ultima mea încarnare, mă întreb oare cât de mult din el mă influenţează pe mine în prezent. Îmi dau seama că acesta poate că mă afectează mai mult decât mi-ar plăcea mie să admit. În timp ce mă privesc cu toată obiectivitatea de care pot să dau dovadă, un flux de noi întrebări iese la lumină. Îmi pun foarte serios întrebarea oare cât de arogant, pretenţios şi de plin de mine sunt eu în prezent? Încă dau ordine strigând la ceilalţi şi aştept să fie imediat ascultate?

Mă întreb cât de mult din mine este influenţat şi modelat de trecutul meu. Cât de puternică este această influenţă? Se pare că avem la dispoziţie posibilităţi infinite de autocunoaştere cu condiţia să fim dispuşi să le urmăm. Nu îmi pot stăpâni curiozitatea. Câte vieţi anterioare am trăit? Cât de tare m-au influenţat? Cât de multe aş putea învăţa dacă aş cunoaşte răspunsurile?

Notă în jurnal, 7 Decembrie, 1992

Intru în starea vibraţională specifică şi plutesc deasupra corpului meu. Hotărât să îmi experimentez corpul energetic mai elevat, rostesc cu voce tare: Îmi experimentez corpul energetic elevat! După o scurtă senzaţie de mişcare, plutesc într-o formă diferită. Mă simt calm şi energizat şi experimentez o energie interioară foarte fină şi elevată.

Interior, ştiu că am comutat pe corpul meu subtil-energetic. Însă mă simt uşor desincronizat iar vederea îmi este puţin neclară, astfel că solicit cu fermitate o conştiinţă foarte clară: Claritate, acum!

Imediat, gândurile îmi devin foarte clare. Mă simt extrem de uşor şi plin de energie. În acel moment, îmi vine ideea inspirată a scopului acestei experienţe de dedublare: Doresc să vizitez un alt sistem! Instantaneu, sunt dus şi târât cu o viteză foarte mare printr-un fel de vid întunecat. La început sunt speriat de viteza foarte mare, însă mă relaxez şi mă adaptez la noile senzaţii. În decurs de câteva secunde, ma găsesc plutind în spaţiu. Privesc în jos la corpul meu şi îmi dau seama că nu prea am ce să văd: trupul meu nu are braţe sau

picioare; sunt precum o formă sferică de energie conştientă. Dintr-un anumit motiv, nu sunt surprins; mi se pare foarte normal ca mâinile şi picioarele să nu fie necesare în fiecare situaţie în care m-aş afla. Mă rotesc uşor şi mă focalizez asupra priveliştilor incredibile din jurul meu. Aievea, privesc lucruri pe care nu mi le-am imaginat niciodată înainte. Multitudini de lumini sunt prezente peste tot, cu miile, sunt precum luminile de Crăciun agăţate între paradisuri. Mă simt ca şi cum aş pluti într-un ocean de lumini.

Atenţia îmi este atrasă de ceva ce nu am mai văzut până acum; pot zări o formă destul de neclară din punct de vedere al imaginii şi consistenţei. Forma aceasta se întinde cât pot vedea cu ochii. Seamănă cu o imensă cortină de ceaţă deasă, însă pare a fi destul de stabilă, o prezenţă fixă permanentă atârnată undeva în spaţiu. Solicit mai multă claritate şi mă găsesc imediat plutind în spaţiu într-un alt punct cheie decât înainte, la o depărtare de câţiva kilometri de forma aceea nedefinită. Acum o văd cu o mai mare claritate. Este mult mai mare decât mintea mea şi-ar fi putut imagina, întinzându-se între paradisuri precum o graniţă nesfârşită de hotar.

Dintr-o dată, simt energia vibraţională a cuiva din apropiere, o radiaţie intensă fără formă sau consistenţă. Instantaneu devin conştient de faptul că încep să comunic cu acea entitate, sub forma unei serii de imagini foarte clare ce răsar în mintea mea. Ceea ce urmează probabil că nu se ridică la înălţimea realităţii efective, însă o descriu atât de fidel pe cât pot cuvintele să redea înţelesul imaginilor respective.

-Frumos, nu-i aşa?

Mă rostogolesc pe partea cealaltă pentru a vedea despre cine este vorba. Conştiinţa îmi este orbită de intensitatea luminii. Încep să mă îndepărtez şi să mă autoprotejez de energia copleşitoare. Entitatea respectivă continuă să comunice cu mintea mea.

-O voi ajusta.

Radiaţia sa scade imediat în intensitate. Nu mai sunt capabil să percep o formă, ci doar lumină.

-Eu nu deţin o formă aşa cum înţelegi tu conceptul de formă. Forma nu îmi este necesară. Nu mulţi de nivelul tău se aventurează atât de mult în interior.

Sunt incapabil să îi răspund; mintea mea este copleşită şi nu am idee de unde să încep. Fiinţa energetică respectivă pare că îmi intuieşte dilema şi începe să îmi răspundă.

-Ceea ce vezi tu în faţa ta este una dintre minunile universului. Infinitatea aceasta ceţoasă pe care tu o vezi este una dintre numeroasele membrane interioare ce despart diferitele frecvenţe de vibraţie ale universului. La ceea ce tu asişti acum este structura interioară-a universului. Stelele şi galaxiile pe care le vezi în depărtare sunt doar marginea exterioară a universului. Cheia explorării autentice este călătoria printre membranele energetice. Pe măsură ce avansezi în profunzime în interior, mai aproape de sursă, frecvenţa ta energetică de vibraţie interioară trebuie să se ajusteze conform noului mediu. Îţi este permis să traversezi doar barierele energetice care sunt asemenea luminii tale interioare. Ceea ce vezi în faţa ta este cheia stabilităţii şi a structurii întregului univers.

Sunt profund uimit de claritatea imaginilor ce îmi pătrund în minte. Această fiinţă pare să îmi cunoască în mod automat gândurile.

-Toate entităţile conştiente (sufletele) trăiesc în dimensiunea energetică ce este similară cu frecvenţa lor personală de vibraţie. Membrana din faţa ta este cea care separă o lungime de undă energetică de alta.

Pe măsură ce privesc, nu îmi vine în minte nici un răspuns potrivit. Mă simt stânjenit, precum un copil care ia lecţii avansate de matematică. Entitatea energetică răspunde din nou gândurilor mele.

-Eşti suficient de pregătit, altfel nu te-ai fi aflat aici. Cu toţii ne aflăm exact acolo unde trebuie să ne aflăm; eu am fost odată ceea ce tu eşti acum iar tu vei fi ceea ce sunt eu acum; ne aflăm cu toţii împreună într-o minunată călătorie. Percepţia ta asupra mea nu este întru totul reală. Sunt doar un copil în comparaţie cu alte entităţi ce există în univers. Posibilitatea de evoluţie a conştiinţei este nelimitată. Identitatea mea nu este importantă iar etichetările de orice fel nu sunt necesare. Întipăreşte-ţi cu atenţie în minte ceea ce vezi acum, deoarece recunoaşterea şi explorarea membranelor energetice vor avea un impact semnificativ asupra evoluţiei speciei tale.

Mă simt într-o oarecare măsură confuz datorită rapidităţii cu care informaţiile îmi pătrund în minte şi cer lămuriri suplimentare.

-Nu înţeleg. Scopul acestor membrane energetice?

-Ele au pur şi simplu rolul de a separa diferite frecvenţe energetice între ele. Ceea ce tu vezi este un punct de convergenţă dintre două dimensiuni diferite. Membranele energetice sunt cele care furnizează substructura necesară pentru ca fiecare dimensiune să existe. Acestea reprezintă pereţii celulelor interne ale universului celui viu.

-Dumnezeule, este incredibil.

-Mai sunt multe de văzut. Aventura ta abia acum începe.

-Ce vrei să spui?

-O să vezi destul de curând la ce mă refer.

-Tot nu înţeleg.

-O să înţelegi, prietene, o să înţelegi.

Mă întorc înapoi în corpul fizic printr-un salt. La început sunt total desincronizat şi incapabil să mă mişc. Cam după douăzeci de secunde simt cum încep să îmi revină percepţiile fizice.

După o perioadă de douăzeci de ani de experienţe extracorporale, am ajuns la concluzia că există o tendinţă naturală a corpurilor noastre subtile de a deveni din ce în ce mai puţin dense pe măsură ce experienţele continuă. Se pare că frecvenţa noastră personală de vibraţie revine treptat la valoarea ei "normală" sau naturală. Corpul nostru subtil se ajustează treptat la frecvenţa de vibraţie(densitatea interioară) care reprezintă valoarea noastră naturală de a fi. Acest proces de ajustare interioară a fost menţionat de numeroşi exploratori de referinţă ai planului astral. Robert Monroe face referiri la această ajustare energetică atunci când descrie cum corpul său subtil devine treptat din ce în ce "mai puţin uman" din punct de vedere al formei asumate, pe măsură ce şi-a mărit durata experienţelor sale de dedublare astrală. Această tendinţă a noastră de a reveni la frecvenţa noastră interioară naturală de vibraţie mai are şi o altă consecinţă importantă. În nenumărate ocazii am observat că atunci când eram dedublat mai mult de câteva minute, mediul înconjurător pe care îl analizam de obicei dispărea treptat iar un altul nou devenea vizibil. Ani buni am crezut că vederea mea era cea care se ajusta către capacităţile sale extinse de percepţie. Însă acum îmi dau seama că aceasta este doar o mică parte a întregului. Atunci când suntem dedublaţi, forma noastră subtilă nu este statică, aşa cum ar putea părea la prima vedere, ci este de fapt un sistem energetic expansiv care baleiază în gama sa de frecvenţe interne de vibraţie. Acest fapt devine cu prisosinţă observabil mai ales atunci când noi ne controlăm şi ne extindem experienţele noastre nonfizice. Cu alte cuvinte, corpul subtil nu este un corp propriu-zis ci un sistem energetic foarte sofisticat care răspunde la gândurile noastre. Pe măsură ce ne prelungim aventurile în plan subtil, conştiinţa noastră are o tendinţă naturală de a reveni la starea sa autentică subtilă. Oricât de ciudat ar părea, acum sunt sigur că aceste concepţii ale noastre legate de formă, contur şi consistenţă reprezintă doar condiţii temporare. Se pare că noi ca şi suflete, nu avem nici un fel de formă. Sinele nostru real(sinele divin nemuritor Atman) nu este umanoid în felul în care noi ne percepem pe noi înşine. Sufletul sau pura conştiinţă nu au formă însă pot şi o şi fac, să utilizeze forme diferite de energie care servesc scopurilor lor.

În luna noiembrie a anului 1993 m-am îmbolnăvit foarte grav de pneumonie şi am fost ţintuit la pat pentru zece zile. În timpul suferinţei mele am devenit extrem de slab, nu am mâncat şi am dormit câte doisprezece ore pe zi. Cam în a treia zi am observat o mărire dramatică a numărului experienţelor mele extracorporale. De fiecare dată când adormeam, mă găseam plutind chiar deasupra sau lângă trupul meu fizic. Pe măsură ce boala mea avansa, am experimentat o neîntâmplătoare creştere a experienţelor de dedublare spontană. Părea ca şi cum legătura dintre corpul meu fizic şi cel subtil devenea din ce în ce mai slabă pe măsură ce boala avansa. În momentul de culme al bolii şi chiar şi câteva zile apoi, am experimentat o stare de libertate pe care nu am mai experimentat-o până atunci. În vreme ce stăteam întins în pat, mă dedublam de fiecare dată când corpul meu fizic adormea. Uneori se simţea ca şi cum nu mai eram deloc conectat la corpul fizic. Am început să mă folosesc de corpul fizic ca de un punct de referinţă sau ca de o zonă de odihnă pentru a mă regrupa între o experienţă de dedublare şi alta. Timp de o săptămână devenisem atât de detaşat încât ajunsesem să îmi privesc corpul fizic ca pe o corvoadă necesară pe care trebuia să o îndur din când în când.

În această perioadă am experimentat o creștere destul de mare a experiențelor de dedublare multiple, în general, de la două până la cinci experiențe separate ce apăreau în secvență. Fiecare experiență era destul de scurtă, durând între treizeci de secunde și câteva minute. De câteva ori, am observat că succesiunea de experiențe părea să vizeze un subiect sau o temă specifică. De exemplu, într-o după-amiază am adormit în vreme ce citeam o carte despre regresiile în viețile anterioare. Aproape imediat am simțit vibrațiile specifice și am început să plutesc deasupra corpului. În vreme ce pluteam foarte confortabil, gândurile mele s-au îndreptat spre posibilitatea existenței vieților anterioare și imediat am simțit o senzație de mișcare.

Notă în jurnal, 29 Noiembrie, 1993

Stau pe meterezele unui castel și văd cum se ridică fum de dedesubt. În ultimele zile a avut loc o bătălie iar eu sunt extenuat și sătul de luptă. Conștientizez că sunt un fel de soldat medieval. Suntem sub asediu de mai bine de două luni și pentru prima dată în viața mea pun sub semnul întrebării motivul pentru care luptăm. Totul îmi pare fără sens. În ultimii cinci ani m-am tot luptat și am tot omorât și m-am săturat. Singurul lucru care mă face să continui este mândria mea și simțul datoriei. După douăzeci de ani de serviciu loial în slujba regelui meu, nu dețin nimic altceva decât spada și armura de pe mine. În timp ce privesc în jur sunt uimit de cât de real pare totul. Sunt mai mult decât un observator. Într-un fel, simt gândurile și emoțiile acelui om, durerea și dezamăgirile sale. Mă simt ca și cum aș fi acel om, deși știu foarte clar că nu sunt. Experimentez o mare senzație de regret și de dezgust, o viață plină de victorii goale. Îmi dau seama acum că doar onoarea și doar datoria nu sunt suficiente. Știu că viața înseamnă mult mai mult de atât, însă tot ceea ce eu cunosc sunt armele și arta războiului. Brusc, simt o înțepătură puternică dureroasă și presiune în spatele meu; încep să îmi pierd cunoștința. În acel moment simt senzațiile familiare de furnicături și îmi dau seama că sunt înapoi în corpul fizic. Mă gândesc să plutesc și imediat mă ridic deasupra corpului. Sunt uimit de claritatea gândurilor mele și revizuiesc semnificațiile experienței referitoare la acel soldat. Simt

o modificare a stării mele de conștiință și experimentez o mișcare rapidă. În decurs de câteva secunde mă găsesc într-un mediu cu totul nou.

Sunt așezat pe o podea de piatră. De jur împrejurul meu se află zeci de călugări pe jumătate rași pe cap ce realizează o meditație ceremonială. Intuiesc că acum sunt un călugăr budist. Pot simți miros de mosc și pot auzi sunete de clopote și muzică ritmică. Treizeci și șase dintre noi suntem așezați în cerc în jurul unui altar. O coloană subțire de fum alb se ridică din centrul altarului în timp ce un băiat ras pe cap în vârstă cam de doisprezece ani, se plimbă printre noi rostind incantații și balansând un suport mare ornat de tămâie. Acesta pare că e în transă. Mă simt pe mine cum mă mișc înainte și înapoi în timp ce rostesc o incantație ce pare că face parte din mine. Cu toții purtăm robe portocalii, iar când îmi privesc mâinile îmi dau seama că sunt foarte bătrân; mâinile și încheieturile îmi sunt foarte subțiri și fragile. Sunt mulțumit de viața mea, complet liber de orice nevoi și dorințe. Mintea mea este cuprinsă de o stare de pace. Știu că în curând am să mor. Cu o senzație ușoară de mișcare sunt înapoi în patul meu. Chiar dacă acum sunt în corpul meu, mă simt complet defazat de acesta, ca și când aș pluti în interiorul propriului trup. Mintea mea este încă focalizată asupra experienței călugărului în momentul când simt din nou o mișcare interioară.

Îmi este extrem de frig. Mintea și trupul îmi sunt amorțite. Puterea mea de îndurare este complet depășită. De jur împrejurul meu sunt corpurile neînsuflețite ale prietenilor și colegilor mei soldați. Pământul este prea înghețat pentru a putea fi îngropați, astfel că aceștia sunt întinși peste tot. Tancul meu s-a transformat într-un mormânt de gheață.

Mintea și corpul meu au devenit o carapace goală, spartă a ceea ce a fost odată sinele meu. La o depărtare de treizeci de metri zăresc doi soldați zdrențăroși care scot cizmele din picioarele unui mort. Lângă mine, un om aproape mort, un prieten de-al meu, murmură ceva către mine. Nu înțeleg ce spune așa că mă aplec mai aproape de el.

-Pentru numele lui Dumnezeu, omoară-mă!

Nu pot să fac aceasta. Îmi lipsesc curajul și tăria de a mă mișca.

Zăpada începe să cadă din nou şi ştiu că în curând voi fi mort. Un sunet se aude înfundat în depărtare; ruşii vor ajunge curând aici. Nu simt nici un fel de frică, nici ură; nu simt absolut nimic. Închid ochii şi îmi pierd cunoştinţa.

Nu pot demonstra dacă aceste trei experienţe au fost vieţi anterioare. Ştiu totuşi că acestea au fost atât de vii şi de reale pe cât au fost toate experienţele fizice de care am avut vreodată parte. Este înţelept să ne păstrăm starea de obiectivitate atunci când explorăm noi dimensiuni energetice. Minţile noastre au o tendinţă naturală de a fi influenţate de preconcepţiile noastre fizice asupra realităţii. Secretul pentru a putea înţelege aceasta este acela de a rămâne cât mai deschişi posibil din punct de vedere mental.

În timpul perioadei cât am fost bolnav, am început de asemenea să îmi dau seama cât este de uşor să controlăm experienţele de dedublare astrală cu condiţia să ne facem un obicei din a solicita mai multă claritate. Cererea simplă şi fermă de a obţine mai multă claritate mentală şi vizuală, are un efect incredibil asupra stării noastre de conştiinţă din timpul dedublării. Repetând tehnica de claritate, am descoperit că este posibil să prelungesc cu mai multe ore experienţele de dedublare astrală.

În timpul bolii mele, mă amuzam adesea şi alternam între corpul fizic şi corpul subtil plutitor. În timp ce făceam aceasta, am descoperit o stare aparte de conştiinţă la care mă voi referi de acum înainte ca stare de dublă conştiinţă. Am descoperit că uneori eram capabil să îmi împart un procent al conştiinţei proprii între corpul fizic şi cel subtil. Este posibil să percepem cu amândouă corpurile simultan şi să ajustăm sau să divizăm un procent din conştiinţa noastră între cele două corpuri. Cu alte cuvinte, pentru scurte perioade de timp putem experimenta simultan lumea fizică şi un plan astral cu variaţiuni în gradul de eficienţă avut. Am descoperit de asemenea că este posibil să controlez baleierea conştiinţei între primul corp energetic şi cel de-al doilea. Prin forţă sau la voinţă, noi putem controla această mişcare a conştiinţei; secretul constă în a ne păstra starea de focalizare şi de centrare şi să solicităm mental experimentarea celui de-al doilea corp energetic. Trebuie să ne amintim întotdeauna faptul că odată ce nu mai suntem ataşaţi de o anumită formă specifică- fie că este ea fizică sau energetică- noi suntem eliberaţi de aceasta şi putem avansa dincolo de ea.

Interesul meu pentru ştiinţă a crescut odată cu numărul de experienţe de dedublare astrală pe care le-am avut. Atunci când eram dedublat, urmăream să analizez cu atenţie structurile energetice din jurul meu. Am devenit fascinat de formele subtile pe care le-am întâlnit. Am descoperit faptul că fiecare mediu şi fiecare dimensiune din interiorul universului are anumite similarităţi şi anumite diferenţe specifice.

Cea mai importantă diferenţă pare să fie cea dată de gradul de rapiditate cu care un anumit univers subtil răspunde la puterea gândului. Unele dimensiuni subtile sunt influenţate cu uşurinţă de puterea gândului, în timp ce altele sunt extrem de refractare. Eu sunt de părere că toate energiile din plan subtil reacţionează la puterea gândului; totuşi, atunci când un grup de persoane menţine aceleaşi vizualizări sau credinţe, acel grup creează, modelează şi menţine aceeaşi realitate consensuală. De fapt, formele energetice generate în urma influenţei gândurilor unui grup de indivizi, reprezintă în genere energie subtilă stabilizată şi solidificată. Cu cât este mai numeros grupul respectiv (chiar de ordinul milioanelor), cu atât mai stabil va deveni mediul înconjurător din imediata apropiere a acestuia. Aceasta este o descoperire importantă deoarece ea explică diferenţele mari întâlnite atunci când am explorat dimensiunile non-fizice. De exemplu, prima dimensiune nonfizică este o lume energetică paralelă ce este aproape identică cu universul fizic. Această dimensiune energetică ce există în apropierea planului fizic este modelată de gândurile emise simultan a celor şase miliarde de persoane ce există în planul fizic.

Cauza principală a acestui fenomen pare să fie remarcabilă: conştiinţa creează realitatea. Întreaga realitate, inclusiv materia, este sculptată şi modelată de puterea gândului. Creaţia însăşi reprezintă rezultatul influenţei, distribuţiei şi manifestării energiei gândului conştient asupra formei şi asupra materiei aşa cum le cunoaştem noi. Nenumărate explorări în plan subtil în interiorul universului

confirmă această teorie. Numai densitatea materiei este cea care ține ascuns adevărul referitor la aceasta și departe de simțurile noastre fizice. În lumea fizică, conștiința utilizează vehicule biologice pentru a se exprima. Trupurile noastre fizice sunt uneltele directe ale conștiinței noastre; gândurile noastre comandă trupurilor noastre să construiască realitatea pe care noi o experimentăm în fiecare zi a vieții noastre. Acest proces al conștiinței care creează realitatea este de o importanță mult mai mare dacât pot cuvintele să descrie. Admiterea acestei realități este primul pas în adevărata desăvârșire a noastră și a lumii în care trăim. Fiecare dintre noi posedă abilitatea creativă și puterea de a sculpta și de a modela propria lume ideală din punct de vedere fizic, emoțional și intelectual. Totuși, de noi depinde să ne recunoaștem și să ne implementăm propria abilitate creativă.

Recunoașterea propriei capacități creative a conștiinței noastre ne va influența în mod hotărâtor atât viitorul apropiat cât și evoluția speciei noastre. Până când nu vom înțelege în totalitate și nu vom controla în mod conștient energiile nevăzute ce curg înspre noi, vom fi strâns legați de formele moleculare grosiere ce ne înconjoară. Evoluția noastră de la o creatură fizică la o ființă multidimensională subtilă este strâns legată de conștientizarea și controlul conștient al energiei gândurilor noastre. Odată ce înțelegem cu adevărat capacitatea noastră personală de a șlefui și modela energia din jurul nostru, vom putea începe să ne asumăm întreaga responsabilitate a ceea ce gândim. Cu fiecare gând și faptă, noi devenim conștienți că suntem artiștii creatori ai vieților noastre.

Realitatea acestor fapte devine clară în timpul unei experiențe de dedublare astrală. Atunci când suntem dedublați, noi experimentăm și explorăm o lume cu o frecvență de vibrație mai înaltă decât a noastră, una ce este semnificativ mai puțin grosieră decât materia. Acest mediu subtil energetic este receptiv la puterea gândului. Fiecare gând focalizat poate și va da naștere unui rezultat imediat: dacă ne gândim să zburăm, atunci vom zbura; dacă ne gândim să trecem printr-un perete, atunci vom face aceasta. Gândurile noastre exercită un control total asupra experiențelor noastre. Pentru prima dată, devine clară adevărata putere creativă a gândului. Această

concluzie reprezintă un important pas înainte în cadrul evoluției noastre personale, pentru că acum noi știm că este necesar să ne asumăm întreaga responsabilitate pentru gândurile noastre și pentru viața noastră.

Conceptul de conștiință care creează și modelează realitatea nu este chiar atât de abstract pe cât ar crede unii. Multe din mințile strălucite ale fizicii moderne consideră această teorie a fi baza logică a întregii realități. Eminentul fizician David Bohm, absolventul eminent al Universității Princeton, Eugene Wigner, absolventul Universității Berkeley, fizicianul Henry Pierce Stapp, și legendarii fizicieni Walter Heitler, Fritz London și John von Neumann, sunt cu toții susținătorii teoriei "conștiința creează realitatea". Numărul acestora fiind în continuă creștere, fizicieni și matematicieni din întreaga lume au ajuns la aceeași concluzie: obiectele fizice nu ar avea nici un fel de atribute dacă un observator conștient nu le-ar privi. Laureatul Premiului Nobel, Eugene Wigner a rezumat această observație atunci când a afirmat următorul lucru: "Nu este posibil să formulăm legile mecanicii integrale într-un mod autentic integral, fără să facem referire la conștiință...Indiferent cum vor evolua în viitor conceptele noastre, va rămâne remarcabil faptul că însuși studiul asupra lumii exterioare ne-a dus la concluzia că acest conținut al conștiinței este o realitate ultimă".

Pe măsură ce explorările mele în plan subtil au continuat, am ajuns la concluzia că eu am observat și am interferat cu o dimensiune energetică paralelă. Conceptele mele referitoare la spațiu, timp și distanță nu mai păreau să fie valide. Am început să conștientizez faptul că dimensiunea pe care eu o exploram atunci când eram dedublat, era extrem de apropiată de planul fizic; de fapt, nu era separată deloc de acesta în timp sau spațiu, ci mai degrabă prin frecvența sau densitatea energetică. Pe cât de ciudat ar putea să sune, celelalte dimensiuni (posibil să fie nenumărate) coexistă cu noi chiar în acest moment. În plus, am constatat că fiecare obiect fizic deține o contraparte energetică a sa, subtilă, sau un duplicat energetic, ce pare asemănător cu o modulare energetică. De exemplu, cea mai apropiată dimensiune nonfizică împreună cu structurile sale

energetice, coexistă cu dimensiunea fizică şi funcţionează ca o formă energetică ce este sub structura materiei însesi. Totuşi, aceleaşi structuri nonfizice există de asemenea în mod complet inedependent de universul fizic.

Dimensiunile nonfizice imediate pe care le-am întâlnit eu apăreau ca nişte reprezentări ale materiei asemănătoare cu cele din planul fizic. Aceste obiecte nonfizice, deşi stabile din punct de vedere al structurii şi destul de asemănătoare materiei fizice, erau adesea duplicate nu chiar foarte fidele ale celor din mediul meu fizic. La început acest aspect avea darul să mă facă să mă simt destul de confuz, însă am descoperit treptat că aceasta reprezenta de fapt suma aşteptărilor mele asupra realităţii care de cele mai multe ori necesita ajustări.

Am facut unele descoperiri uimitoare. În primul rând, noi presupunem că mediul nostru înconjurător fizic reprezintă baza fermă şi stabilă a realităţii. Noi privim forma şi densitatea ca fiind ultimul test al "realului". Ce ar fi dacă noi ne-am înşela în presupunerile noastre? Ce-ar fi dacă realitatea ar fi complet relativă vizavi de frecvenţa personală de vibraţie a celui care priveşte? Ce-ar fi dacă ar exista numeroase, chiar infinite dimensiuni energetice?

În al doilea rând, după ce am explorat în mod repetat universul energetic imediat, am început să pun sub semnul îndoielii faptul că lumea fizică este un duplicat al universului nonfizic şi viceversa. Această observaţie este importantă deoarece ea pune accentul pe structura fundamentală a tuturor materiilor şi energiilor şi a realităţii aşa cum o ştim noi. La început am presupus că dimensiunea paralelă nonfizică era rezultatul materiei. Însă odată cu experienţa am ajuns să îmi dau seama că nu este aşa. Universul paralel este într-adevăr un univers energetic separat care funcţionează ca şi structura de bază nevăzută a tuturor formelor şi materiilor energetice fizice. Fizicul şi nonfizicul sunt elemente inseparabile ale unui aceluiaşi întreg. În al treilea rând, am început treptat să înţeleg faptul că eu analizam de fapt o continuitate energetică. Fiecare obiect fizic pe care noi îl observăm în jurul nostru există în multiple dimensiuni ale universului. Pe cât de uimitor ar putea să pară, rezultatul final a

fost limpede: toate obiectele fizice, inlcuzând toate formele de viaţă, sunt prin natura lor multidimensionale. Tot ceea ce vedem în jurul nostru există ca o continuitate energetică.

Materia nu reprezintă centrul realităţii aşa cum o percepem noi. În schimb, materia apare ca fiind rezultatul final al unei serii de interacţiuni energetice ce se produc în dimensiunile nevăzute. Cu fiecare experienţă de dedublare astrală pe care am avut-o, mi-a devenit din ce în ce mai clară ideea că materia reprezintă doar o fracţiune minusculă e mediilor energetice care există. În multe aspecte, materia reprezintă rezultatul grosier cel mai de suprafaţă al unui lanţ magnific de evenimente ce se produc imediat dincolo de vederea noastră fizică.

Se pare că percepţia noastră asupra materiei, asupra universului vizibil şi asupra locului nostru în acest univers sunt total incorecte. Universul pe care îl vedem în jurul nostru nu reprezintă centrul realităţii; reprezintă doar marginea exterioară a acesteia, epiderma subţire a universului nevăzut. Cu timpul, am fost şi mai mult convins că tot ceea ce noi credem că este autentic şi real reprezintă doar un vehicul temporar al conştiinţei. Această realitate solidă ce ne înconjoară ne apare reală doar pentru că noi ne focalizăm momentan asupra simţurilor fizice. Odată ce ne-am separat de corpul nostru biologic, lumea materială ne apare ca fiind o lume de fantome, o lume de forme ceţoase, eterate.

Cu fiecare experienţă extracorporală am descoperit că obiectele fizice solide ce mă înconjoară apăreau ca nişte forme vaporoase. În mai multe rânduri, obiecte fizice precum pereţi sau mobilă îmi apăreau precum nişte imagini holografice ce erau înzestrate cu o consistenţă definită însă vaporoasă. Când am încercat să ating aceste obiecte, mâna mea a pătruns pur şi simplu prin ele. Adeseori, simţeam o senzaţie de furnicături în timp ce mâna mea sau trupul meu treceau prin acele obiecte fizice, însă acestea nu îmi mai apăreau reale în comparaţie cu noua mea frecvenţă de vibraţie. În plus, am constatat că cu cât rămâneam separat pentru o perioadă mai lungă de timp de corpul meu fizic, cu atât mai tare mi se părea că mediul fizic înconjurător imediat se îndepărta de raza mea de percepţie.

Mi-a devenit evident faptul că singura mea realitate autentică era reprezentată de obiectele sau ființele care erau din punct de vedere vibrațional apropiate de noua mea frecvență de vibrație. Cu alte cuvinte, realitatea este relativă vizavi de frecvența personală de vibrație a celui care observă.

La prima vedere, această concluzie ar putea să pară ciudată; totuşi, fizica modernă a furnizat dovezi care ajută la explicarea acesteia. De exemplu, oamenii de ştiinţă au demonstrat faptul că lumina există în acelaşi timp şi ca particulă şi ca undă.

Natura duală a luminii este acum un fapt recunoscut al ştiinţei moderne. Eu sunt de părere că natura de undă şi în acelaşi timp de particulă a luminii, ne furnizează suficiente dovezi ale faptului că orice energie este o continuitate multifrecvențională (multidimensională), ce se extinde mult dincolo de particulele grosiere de materie pe care noi le observăm în jurul nostru. Aşa cum lumina deține o natură duală, atât de particulă cât şi de undă, tot aşa, toate obiectele fizice şi formele de viață sunt alcătuite respectiv din particule fizice şi de asemenea din componente energetice nonfizice. Este vorba despre o continuitate energetică interconectată care creează şi susține întregul univers multidimensional. Fiecare obiect fizic din jurul nostru reprezintă de fapt, rezultatul grosier exterior al acestei continuități energetice. Aşa cum lumina există în acelaşi timp şi ca particulă şi ca undă, tot astfel, toate obiectele fizice există în mod simultan şi ca forme moleculare grosiere şi ca forme spirituale subtile. Această descoperire deschide uşa către un nou orizont remarcabil de explorare şi cercetare.

PARTEA a II-a

Rezolvând cele mai mari mistere

CAPITOLUL 3

Noua frontieră

"Comunitatea științifică din întreaga lume este în prezent de acord că trebuie să existe o structură energetică nevăzută"

-David Seckel(Specialist în cosmologie,Universitatea din California)

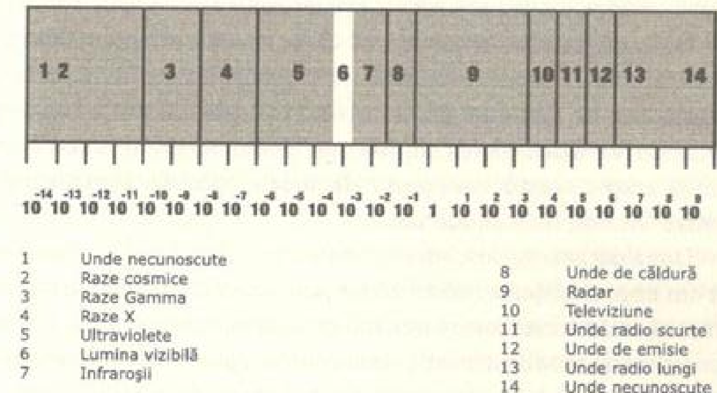
În ultimele decenii, știința a devenit conștientă de limitările majore ale percepțiilor vizuale umane. Ochiul omenesc este sensibil doar la o paletă restrânsă de radiații. Noi vedem doar pe lungimea de undă cuprinsă între .00007 cm. și .00004 cm; restul spectrului electromagnetic de unde rămâne invizibil pentru noi. În realitate, doar a suta mia parte dintr-un centimetru face diferența dintre vizibil și invizibil. Și totuși, cu toții înnotăm practic într-o mare de energie, suntem cufundați într-un ocean de unde electromagnetice: raze gamma, raze X, ultraviolete, infraroșii, microunde, unde radio și unde scurte, acestea fiind doar câteva enumerate aici. Atunci când simțim căldura soarelui, de exemplu, noi experimentăm rezultatul undelor infraroșii invizibile; lungimea lor de undă, de la .00008 cm până la .032 cm, este puțin cam prea mare pentru ca retina noastră să le detecteze, chiar dacă pielea noastră va înregistra aceste raze ca și căldură.

De fapt, percepția noastră asupra universului se bazeză doar pe o mică fracțiune a spectrului energetic din jurul nostru. Este chiar și mai șocant faptul de a recunoaște că tehnologia noastră științifică actuală detectează doar o parte a întregului spectru energetic. Majoritatea oamenilor de știință sunt de părere că spectrul de unde electromagnetic se continuă cu mult dincolo de viziunea noastră tehnică, posibil chiar spre infnit.

Când privim toate acestea la o scară mai largă, ne dăm seama

că fiecare dintre noi este conștient din punct de vedere vizual doar de o parte echivalentă cu .00003 dintr-un centimetru de radiație energetică din jurul nostru. Noi, cei care vedem atât de puțin din acest univers, suntem cei care tragem atât de repede concluzii și judecăți bazate pe limitările înguste ale viziunii noastre. Perspectiva noastră asupra universului și asupra realității înseși, este afectată destul de grav de plaja îngustă a simțurilor noastre fizice.

Spectrul de unde electromagnetice



Atunci când privim în jurul nostru, noi vedem o lume de obiecte solide. La prima vedere, realitatea ne apare a fi alcătuită din forme și materii tridimensionale. Totuși, pe măsură ce știința explorează mai adânc în inima nevăzută a materiei, sunt făcute descoperiri remarcabile. Ecuația faimoasă a lui Einstein, $E=MC^2$ ne spune că materia nu este altceva decât o formă de energie; cu alte cuvinte, energie depozitată ce este modelată temporar pentru a da naștere obiectelor fizice ce ne înconjoară.

Odată ce ne dăm seama că întreaga materie nu reprezintă altceva decât energie propriu-zisă, putem începe să ne formăm o nouă viziune asupra noastră și asupra lumii înconjurătoare. Începem să ne dăm seama că mediul nostru înconjurător nu este ceea ce pare a fi.

Această nouă viziune este extrapolată chiar și mai mult atunci când analizăm ultimele descoperiri din fizica cuantică. Teoreticienii

domeniului cuanticii nu mai consideră lumina ca fiind alcătuită în mod natural din particule. Particulele subatomice nu mai sunt privite ca şi aspecte statice ci ca şi entităţi cu patru dimensiuni în spaţiu şi timp. De fapt, particulele elementare ale realităţii noastre (quarci etc) nu mai sunt considerate deloc ca fiind alcătuite din substanţă. Atunci când fizicienii analizează particulele elementare, aceştia le descriu ca având dinamică proprie, mişcându-se în mod constant şi schimbându-se dintr-una într-alta. Mecanica cuantică ne-a demonstrat că părţile elementare componente ale realităţii noastre nu sunt alcătuite din materie, ci sunt modele energetice interconectate pentru a forma o reţea cosmică inexpugnabilă.

Fizica cuantică a demonstrat că ideile noastre curente referitoare la conceptele de formă şi substanţă sunt demodate; nu numai că materia este de fapt energie, însă toată energia este prin natura sa intrinsecă nonfizică. Fizicianul, Werner Heisenberg a adus mai multă lumină asupra acestui nou punct de vedere ştiinţific atunci când a afirmat: "Atomii nu sunt lucruri."

După decenii de descoperiri remarcabile, fizica modernă a ajuns într-un impas. Mişcarea observată a particulelor subatomice pare să urmeze o traiectorie foarte puţin sau chiar lipsită de logică. Particulele elementare îşi modifică locaţia şi traiectoria, apar şi dispar şi se mişcă în tot felul de moduri misterioase. Este chiar şi mai uimitor faptul că acestea pot fi efectiv influenţate de gândurile emise de către oamenii de ştiinţă care le analizează.

Pe măsură ce se ivesc zorii unui nou secol, marile mistere ale ştiinţei rămân nerezolvate. Ce sunt de fapt materia şi energia? Care sunt părţile componente nevăzute ale realităţii? Din ce în ce mai mulţi fizicieni şi astronomi din întreaga lume recunosc faptul că un imens sistem energetic nevăzut trebuie să existe chiar dincolo de viziunea noastră tehnologică. Cu ani în urmă, câţiva astronomi au descoperit că anumite zone din spaţiu existau fără o masă suficient de mare care să le explice mişcarea. În anii '80 acest fenomen misterios a căpătat numele de "materie neagră". Descoperirea materiei negre a fost adusă în lumină pentru prima dată de cercetările extinse ale astronomului Vera Rubin. În publicaţia *Astronomul*, Donald Goldsmith vorbeşte despre cercetările acesteia şi semnificaţia lor.

Prin analiza mişcărilor stelelor, cercetările lui Rubin au revelat cantităţi enorme de materie invizibilă în galaxiile spiralate, cum ar fi propria noastră Cale Lactee. Studiile mişcărilor galaxiilor în grupuri, studii conduse de alţi astronomi (şi unele conduse chiar de Rubin însăşi), au arătat faptul că grupurile de galaxii asemănătoare conţin mari cantităţi de materie invizibilă. Într-adevăr, chiar şi înaintea cercetărilor lui Rubin, astronomii au descoperit că cele mai mari grupări de galaxii păreau să conţină mult mai multă masă de materie decât poate explica prezenţa stelelor ce strălucesc în cadrul acelor galaxii. A fost însă nevoie de studiile detaliate ale lui Rubin despre mişcarea stelelor în cadrul propriilor galaxii dar şi în altele pentru a convinge astronomii că aproape fiecare galaxie, şi nu doar cele aflate în marile grupări de galaxii, are mult mai multă masă în formă invizibilă decât în stele.

Pe scurt, munca lui Rubin a stabilit fără îndoială existenţa unei componente neconfirmate anterior a cosmosului, o componentă ce nu reprezintă o adăugire nesemnificativă la ceea ce noi cunoaştem (pe scurt vorbind), ci universul însuşi. Tot ceea ce noi vedem - toate stelele, grupurile de stele, regiunile de formare a stelelor, norii de gaz aprinşi de stele nou-născute - nu cântăreşte mai mult de zece procente din masa totală a unei galaxii mari precum galaxia noastră Calea Lactee. Cercetările lui Rubin implică faptul că toată materia invizibilă din univers formează un fel de lumină îngheţată la suprafaţa tortului cosmic, care consistă în interior în mare parte din materie invizibilă.

Descoperirea materiei negre (a masei invizibile) ne furnizează dovada unei structuri profunde invizibile a universului. În ultimele două decenii, fizicienii şi astronomii din întreaga lume au ajuns la aceeaşi concluzie: ceva nevăzut interacţionează cu materia. În anul 1981 eminentul fizician teoretician David Bohm a propus teoria conform căreia structura profundă a subatomicului are sens numai în condiţiile în care noi luăm în considerare nişte dimensiuni mult mai complexe, dincolo de viziunea noastră. Acest concept capătă o popularitate din ce în ce mai mare. Multe din minţile ştiinţifice strălucite ale secolului al XX-lea au comentat că ceva misterios începe să se zărească la orizontul viziunii noastre tehnologice. Einstein, Heisenberg, Planck, Pauli, Schrodinger, Jeans, Eddington, Bohr şi

de Broglie şi-au exprimat cu toţii credinţa că fizica şi misticismul sunt într-o anumită măsură interconectate. Sir James Jeans probabil că a rezumat cel mai bine această credinţă atunci când a afirmat, "Universul începe să semene mai degrabă cu un mare gând decât cu un mare dispozitiv."

Structura multidimensională a universului

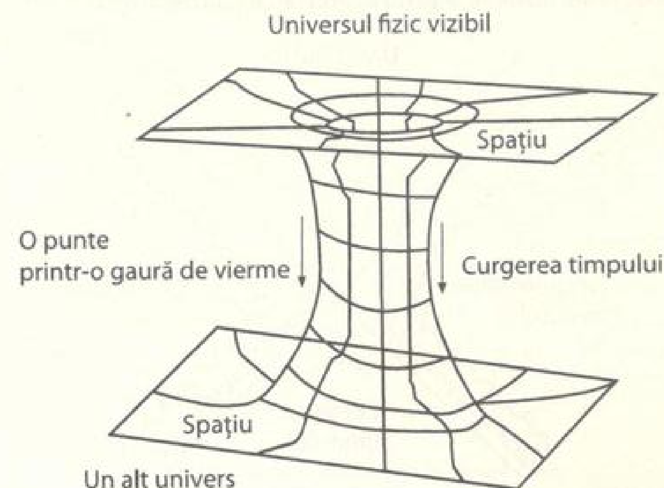
Atunci când noi analizăm evoluţia ştiinţei din ultimele decenii, descoperim un număr în creştere de dovezi legate de structura multidimensională a materiei şi a universului. Ultimele descoperiri ale fizicii cuantice ne furnizează numeroase exemple. Este de asemenea semnificativ numărul crescător de oameni de ştiinţă, fizicieni, astronomi şi astrofizicieni care cred în existenţa universurilor paralele. Faimosul fizician Fred Alan Wolf a rezumat acest punct de vedere când a afirmat: "Prin includerea fizicii cuantice, noi am descoperit dovezi surprinzătoare pentru a demonstra existenţa universurilor paralele la începutul efectiv al timpului."

Conceptul de universuri paralele

Ideea de universuri paralele sau dimensiuni paralele nu este nouă. Teoria relativităţii a lui Einstein a prezis pentru prima dată existenţa a patru dimensiuni spaţiu-timp şi a găurilor negre. Nu mai devreme de anul 1935, totuşi, Einstein şi asociatul său de la Universitatea Princeton, Nathan Rosen, au prezentat noua lor teorie referitoare la modul de funcţionare al găurilor negre. Ei au propus teoria conform căreia, în loc să fie o simplă gaură în spaţiu-timp, aşa cum s-a presupus iniţial, o gaură neagră reprezenta de fapt o legătură ce făcea conexiunea între un univers şi un alt posibil univers. Einstein şi Rosen au afirmat că găurile negre erau "poduri" de oriunde către oricând. În fizica contemporană acest concept este cunoscut ca şi Puntea Einstein-Rosen.

Puntea Einstein-Rosen a fost prima teorie ştiinţifică acceptată pe scară largă, în ceea ce priveşte posibila existenţă a universurilor paralele sau a dimensiunilor. Cercetările lui Einstein şi Rosen au pus bazele cercetărilor despre conceptul de universuri paralele a următoarelor generaţii de fizicieni. De exemplu, "interpretarea conceptului de lumi multiple", prezentat în 1951 de fizicianul Hugh

Everett III a fost foarte influenţată de cercetările anterioare ale lui Einstein şi Rosen. Teoria lui Everett afirmă că mai multe lumi sau universuri coexistă cu universul nostru; cu toate acestea, ele se separă în permanenţă în dimensiuni distincte, diferite, ce sunt reciproc inaccesibile.



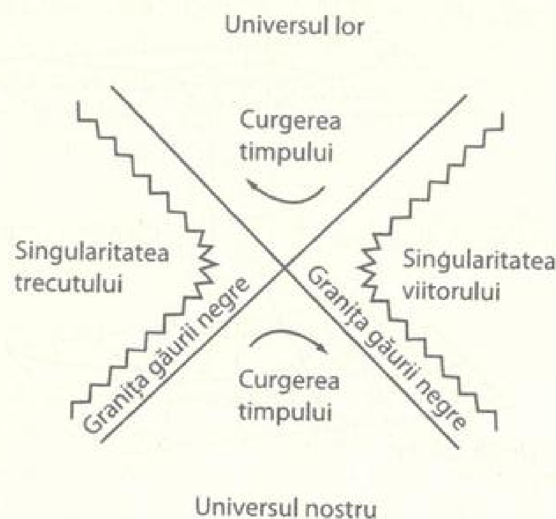
Interpretarea modernă a Punţii Einstein-Rosen

După Everett, fiecare lume sau dimensiune conţine o versiune diferită a aceloraşi oameni care îşi traiesc vieţile şi realizează diferite acţiuni în acelaşi moment în timp. Această teorie, deşi destul de controversată, a devenit foarte cunoscută în fizica modernă şi este considerată de unele persoane ca putând să furnizeze o posibilă explicaţie a teoriei cuantelor.

În ultimii şaizeci de ani conceptul de universuri energetice paralele şi podurile de legătură dintre ele, a fost dezvoltat de un număr de fizicieni binecunoscuţi, printre care Arthur Eddington, Christian Fronsdal, David Finkelstein, John Wheeler, G. Szertes şi Charles Misner. Însă un alt fizician, Martin Kruskal de la Universitatea Princeton, a fost cel care a dezvoltat pentru prima dată un concept în scris despre aceasta. În anul 1961 Kruskal a prezentat harta sa de

găuri negre demonstrând legătura între universul nostru fizic şi un alt univers, nevăzut.

În anul 1963, fizicianul şi matematicianul australian Roy P. Kerr a dezvoltat ecuaţii precise despre mişcarea de rotaţie a găurilor negre. Ecuaţiile lui Kerr indicau existenţa unui număr infinit de universuri paralele, toate aflate în legătură directă cu găurile negre.



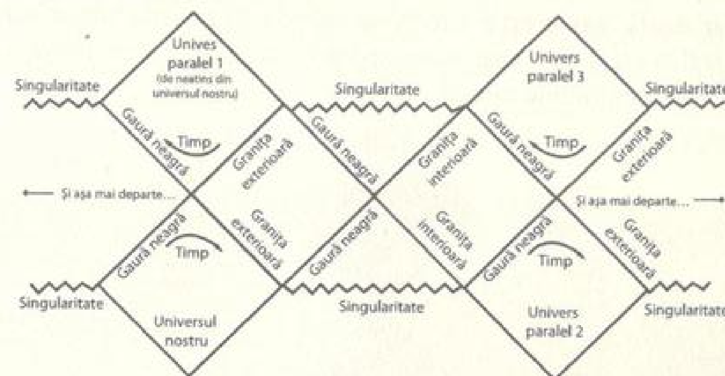
Harta găurilor negre a lui Kruskal, ce arată existenţa unui univers paralel.

Acesta a propus teoria conform căreia o infinitate de serii de universuri se extind simultan către trecut şi către viitor. Oricât de ciudat ar putea suna acest concept, munca lui Kerr este foarte apreciată de către fizicienii din întreaga lume. Mulţi consideră ecuaţiile sale a fi unele dintre cele mai importante descoperiri din astrofizica teoretică a mijlocului sceolului al XX-lea.

În plus, H.Reissner din Germania şi G. Nordstrom din Danemarca, au formulat o teorie a găurilor negre care se conectează la alte universuri. Datorită cercetărilor lor, o gaură neagră încărcată electric este adeseori numită "o gaură neagră Reissner-Nordstrom."

Eu cred că existenţa găurilor negre, Puntea Einstein-Rosen,

împreună cu ecuaţiile, hărţile şi teoriile lui Everett, Kruskal, Kerr şi Reissner şi Nordstrom, reprezintă toate dovezi ale naturii şi structurii multidimensionale a universului. Creşterea numărului de dovezi compilate de fizicieni şi astronomi din întreaga lume, ne conduce spre cea mai importantă descoperire a secolului douăzeci: universul nostru este o continuitate multidimensională de energie interconectată.



Schiţa nelimitată a universurilor paralele într-o gaură neagră rotitoare descoperită de Roy Kerr

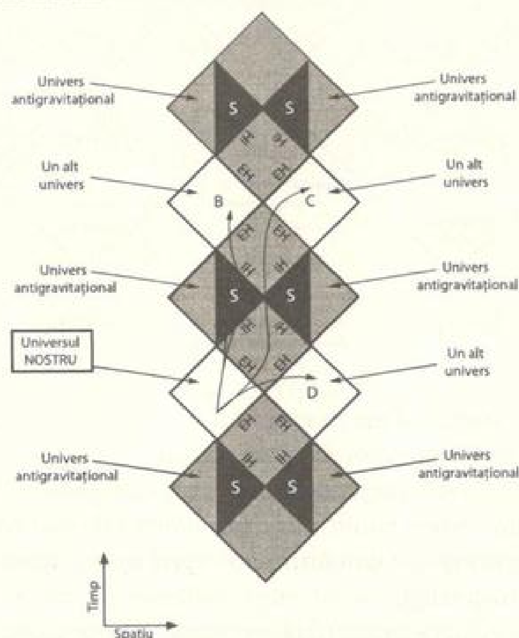
Dovezi istorice aduse în sprijinul teoriei universului multidimensional

Când privim din punct de vedere istoric, observăm că ideea de paradis sau de univers nonfizic este una dintre cele mai vechi şi mai răspândite credinţe ale omenirii. Conceptul de rai apare în cadrul fiecărei culturi şi religii.

Religiile iudaică şi creştină ne învaţă despre existenţa a trei universuri sau dimensiuni: lumea fizică, raiul şi iadul. Catolicii au adăugat o a patra dimensiune prin conceptul de purgatoriu. În Coran, Mohammed vorbeşte despre existenţa a şapte raiuri sau universuri.

În timpurile contemporane, viziunea teozofică dezvoltată de Madame Blavatsky a descris şapte dimensiuni. Acest concept al celor şapte dimensiuni este de asemenea inclus în diferite filozofii din cadrul curentului New Age. Când analizăm religii şi culturi din întreaga lume, conceptul de paradisuri nevăzute sau de universuri

energetice este, fără nici un dubiu, cea mai des întâlnită credinţă a umanităţii. În zilele noastre, practic fiecare religie şi cultură a asimilat acest concept. Chiar dacă aceasta este probabil cea mai răspândită teorie în istoria umanităţii, dovezile palpabile referitoare la paradisurile invizibile continuă să rămână ocultate pentru omenire. Aşa cum veţi descoperi, călătoriile extracorporale furnizează dovezi personale puternice ale faptului că "raiurile" descrise în scripturi chiar există. Explorările directe au dovedit că raiurile biblice sunt în realitate mediile energetice invizibile magnifice care formează universul multidimensional.



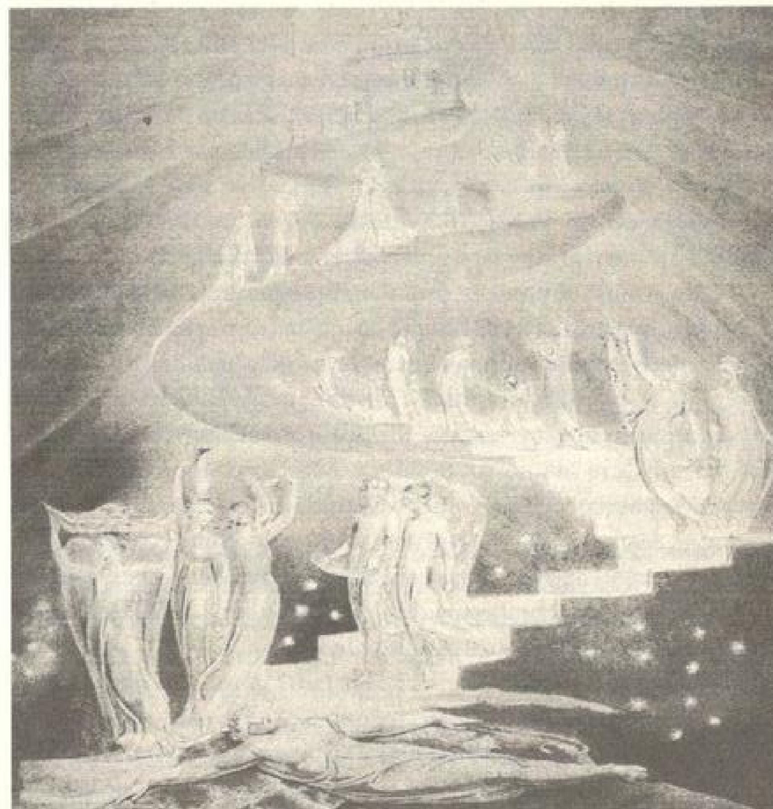
Harta lui Penrose a unei găuri negre rotitoare. Diagrama se repetă la infinit către trecut şi către viitor. Universurile din afara găurii negre sunt pătratele albe; universurile din interiorul găurii negre sunt pătratele gri şi cele negre.

Tunelurile energetice

În literatura şi arta diferitelor culturi din ultimele două mii de ani au fost aduse dovezi suplimentare în sprijinul credinţei în existenţa universurilor nonfizice şi a tunelurilor energetice de conectare. De exemplu, de secole, artiştii au desenat tuneluri de energie care conduc spre lumi noi radiante sau spre paradis.

Pictorul danez Hieronymus Bosch (1460-1516), în faimoasa sa lucrare "Ascetul de la Empyrean", ilustrează foarte clar o fiinţă umană însoţită printr-un tunel energetic. La capătul tunelului se află o lumină strălucitoare ce indică existenţa raiului (o dimensiune cu o frecvenţă de vibraţie mai înaltă).

Două secole mai târziu, William Blake (1757-1827), poetul englez, mistic şi pictor în acelaşi timp, a creat capodopera intitulată "Scara lui Iacob". În pictura sa acesta portretizează fiinţe umane şi îngeri care se mişcă în sus şi în jos către un cerc strălucitor sau într-un tunel de lumină.



Scara lui Iacob, William Blake

Mai târziu, în secolul al XIX-lea, Gustave Doré (1832-1883) a creat faimosul basorelief care îi ilustrează pe Dante şi pe Beatrice în timpul viziunii lor beatifice. În detaliu grafic, acesta desenează un tunel fizic ce conduce spre o lumină. (a se vedea frontispiciul)

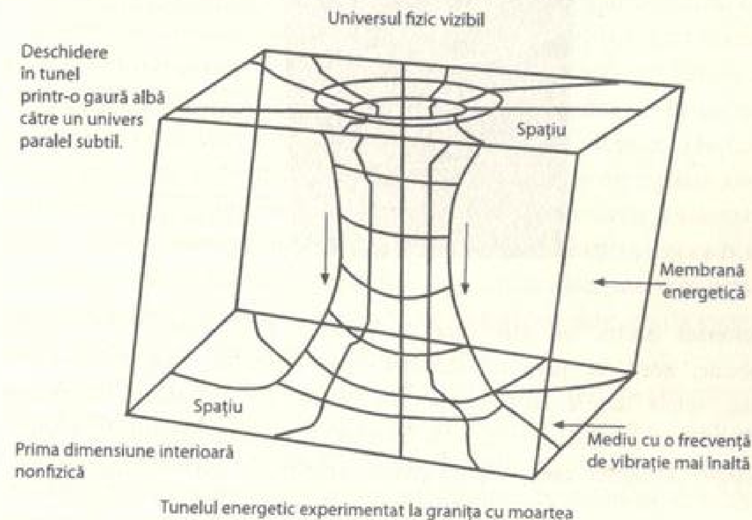
Eu consider că este evidentă următoarea legătură: tunelurile energetice ilustrate de Bosch, Doré, Blake, Einstein şi Rosen, precum şi conductele energetice menţionate în această carte reprezintă toate descrieri ale aceleiaşi realităţi; un tunel energetic care face legătura între dimensiunea fizică şi contrapartea sa nonfizică.

Milioane de experienţe de moarte clinică raportate în întreaga lume în ultimii douăzeci de ani, ne furnizează şi mai multe dovezi în sprijinul acestei teorii. Unul dintre cele mai fascinante aspecte ale acestor trăiri din apropierea morţii este reprezentat de descrierea foarte fidelă a unui tunel ce duce spre o lumină puternică sau spre o nouă lume. Conform unor studii ample efectuate de Raymond Moody, Melvin Morse, Kenneth Ring şi alţi fizicieni, această descriere a unui tunel energetic ce conduce către o lumină strălucitoare este întâlnită în fiecare cultură şi în fiecare ţară din lume. Este bine să observăm asemănarea dintre Puntea Einstein-Rosen şi concluziile trase de nenumăraţi oameni care au trait experienţe la granița cu moartea.

Observaţiile obţinute în timpul unor experienţe de la granița cu moartea sugerează faptul că tunelul de lumină reprezintă deschiderea membranei energetice nonfizice care separă dimensiunea fizică de cea învecinată ei, paralelă, nonfizică. Tunelul energetic observat în mod frecvent în timpul experienţelor din apropierea morţii reprezintă de fapt o deschidere sau un rift temporar neîntâmplător al membranei energetice nonfizice şi pare să se deschidă în mod automat pentru a permite formelor de viaţă să treacă dincolo. După ce respectiva formă de viaţă conştientă trece în noua dimensiune energetică ce are o frecvenţă de vibraţie mai înaltă, deschiderea tunelului revine imediat la forma şi conturul său iniţiale.

Experienţa tunelului are o importanţă mult mai mare decât vor majoritatea oamenilor să recunoască. Ea ne oferă dovezi substanţiale ale unei modalităţi logice de tranziţie a conştiinţei după moartea fizică, dar în acelaşi timp este la unison atât cu teoriile fizicii moderne ce fac referire la universurile paralele şi găurile de vierme,

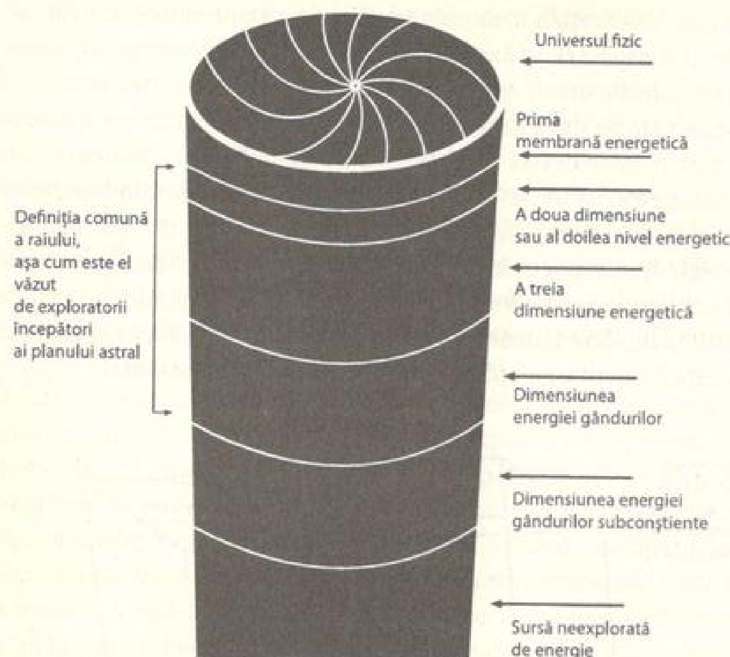
cât şi cu observaţiile mele privitoare la universul multidimensional. A sosit timpul ca ştiinţa modernă să cerceteze acest aspect al realităţii. Milioane de experienţe de la granița cu moartea precum şi experienţele de dedublare ce au apărut în fiecare cultură şi societate nu pot fi considerate simple coincidenţe. În plus, numeroasele rapoarte referitoare la tunelurile energetice, ce se întind în urmă cu cinci sute de ani, nu pot fi de asemenea trecute cu vederea. Cercetările ştiinţifice ale dimensiunilor energetice paralele nonfizice şi deschiderile lor sub formă de tunel, reprezintă un pas major înainte în ştiinţa modernă, deoarece acestea vor aduce lumină pe calea unei înţelegeri autentice a universului nostru multidimensional.



Tunelul energetic experimentat la granița cu moartea

Un remarcabil nou punct de vedere asupra universului

Pe măsură ce oamenii de ştiinţă continuă să se focalizeze asupra materiei exterioare, un alt grup de cercetători au explorat fără pic de frică până în inima universului. Lăsând în urmă metodele ştiinţifice tradiţionale, aceştia s-au aventurat mult dincolo de limitele evoluţiei noastre curente tehnologice şi au extins cercetările umane până în zone nedescoperite ale universului. Acest lucru a fost atins prin includerea unei noi forme de cercetare revoluţionară: explorări autocontrolate nonfizice până în substructura nevăzută a universului.



Universul nostru nu este ceea ce pare să fie. Stelele vizibile, praful galactic, norii de gaz etc. alcătuiesc mai puţin de zece procente din masa totală despre care oamenii de ştiinţă ştiu că există. Astronomi, astrofizicieni şi fizicieni, sunt în prezent puternic angrenaţi în căutarea energiei nevăzute care susţine galaxia noastră şi universul nostru fizic.

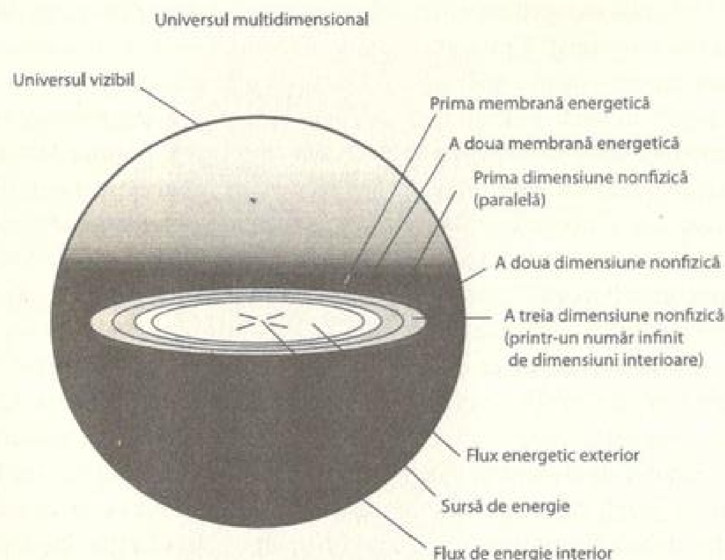
Descoperirile făcute în timpul acestor explorări nonfizice ne oferă puncte de vedere noi şi revoluţionare despre structura nevăzută a universului, despre existenţa noastră şi despre viaţa de după moarte. Bazate pe observaţii extracorporale, toate dimensiunile energetice există aici şi acum. Universul văzut şi nevăzut este o paletă neîntreruptă de frecvenţe energetice. Fiecare dimensiune există independent în acord cu frecvenţa sa individuală de vibraţie, şi toate sunt conectate între ele prin intermediul fluxului de energie nonfizică. Fiecare dimensiune energetică este interconectată cu

vecinele sale energetice pentru a forma un sistem complet- universul multidimensional. Eminentul fizician David Bohm a avut foarte mare dreptate când a afirmat că "Realitatea este un întreg nedivizat". Întregul univers multidimensional este un întreg inseparabil; nu există nici un fel de separare spaţială sau temporară. Bohm a fost un mare vizionar când a anticipat, "Noi suntem conduşi către o noţiune inovatoare a întregului nediferenţiat ceea ce neagă fenomenul clasic de analizare a lumii luată ca părţi existente separate şi independente... Interconectivitatea cuantică inseparabilă a întregului univers reprezintă o realitate fundamentală."

Să uităm de toate conceptele de sus şi jos, de apropiere şi depărtare. Întregul univers multidimensional este aici şi acum. Cel mai apropiat concept fizic care poate descrie structura universului este gradul de densitate. Fiecare dimensiune cu care noi venim în contact după ce ne abandonăm corpul fizic este din ce în ce mai puţin densă din punct de vedere al frecvenţei de vibraţie. De fapt, universul poate fi comparat cu un spectru de unde energetice de o profunzime şi frumuseţe incomparabile. Fiecare frecvenţă a acestui spectru energetic este experimentată şi analizată de către noi ca fiind o dimensiune distinctă şi separată, deşi toate sunt interconectate pentru a forma un univers magnific ce se întinde dincolo de spaţiu, formă şi conţinut aşa cum le percepem noi.

Explorările extracorporale ne oferă noi dovezi uimitoare în sprijinul faptului că universul reprezintă energia continuă multidimensională ce este emanată dintr-o sursă nonfizică; galaxiile fizice pe care noi le putem observa în jurul nostru abia dacă reprezintă crusta moleculară grosieră a universului complet. Înţelegerea existenţei acestui univers multidimensional este dificilă deoarece percepţiile noastre obişnuite asupra spaţiului şi timpului şi asupra realităţii ne oferă puncte de vedere incorecte.

Toate dimensiunile energetice există simultan în aceeaşi continuitate spaţio-temporală. De exemplu, atunci când sunt dedublat, eu pot ocupa acelaşi spaţiu precum un perete sau tavan fizic. Nu sunt separat de peretele fizic prin distanţă neapărat cât prin frecvenţa mea individuală de vibraţie. Această descoperire ne conduce către o nouă aventură interesantă.



Universul reprezintă o continuitate de frecevențe energetice ce emană dintr-o sursă nonfizică. Universul fizic pe care noi îl vedem reprezintă epiderma moleculară a universului multidimensional intreg. Toate dimensiunile energetice există în aceiaşi parametri spaţio-temporali ca şi universul vizibil.

Cartografiind universul nevăzut

În vreme ce ştiinţa tradiţională continuă să se axeze pe stratul epidermic grosier al universului, cercetarea şi cartografierea universului nevăzut a început destul de timid. Prin repetate încercări şi eşecuri, câţiva cercetători au făcut saltul şi au depăşit aspectul de materie şi de limite ale tehnologiei fizice curente. Concluziile trase în timpul acestor experimente nonfizice au adus lumină asupra acestui univers multidimensional de o frumuseţe şi profunzime incredibile.

Dacă ar fi să înţelegem structura dimensiunilor subtile, ar trebui să luăm în mod constant în considerare reactivitatea naturală la puterea gândurilor a mediilor energetice subtile. Dincolo de prima dimensiune paralelă subtilă, noi explorăm un univers energetic interactiv şi care răspunde la puterea gândului. Odată ce acceptăm

jocul energetic dintre gând şi energia subtilă, noi putem totuşi să începem să ne focalizăm atenţia asupra asemănărilor energetice specifice inerente unui nivel sau zone vibraţionale date. Aceasta se realizează cel mai bine prin clasificarea modului în care un mediu subtil specific răspunde la energia gândului focalizat. Această modalitate de clasificare energetică este de departe mult mai practică decât concentrarea asupra caracteristicilor vizuale şi a diferenţelor dintre dimensiuni. Două dimensiuni distincte şi cu frecevențe de vibraţie diferite pot apărea surprinzător de asemănătoare chiar dacă frecvenţele lor de vibraţie pot fi complet diferite. Acesta este motivul pentru care conceptele fizicii tradiţionale sunt nepotrivite pentru a analiza lumile subtile. Pentru a putea trasa efectiv universul subtil, noi trebuie să ne formăm o nouă bază de pornire sau o aşa numită metodă de comparaţie. Cea mai practică metodă de a obţine aceasta este de a clasifica abilitatea de răspuns la puterea gândului a unei lumi subtile date.

Marea majoritate a lumilor subtile întâlnite sunt extrem de sensibile la puterea gândului. Cu alte cuvinte, atunci când ne separăm de corpurile noastre şi pătrundem într-o dimensiune subtilă, gândurile noastre, atât conştiente cât şi subconştiente, vor începe imediat să interacţioneze cu această lume şi să restructureze energia subtilă din jurul nostru. Capacitatea de răspuns a dimensiunilor interioare explică motivul pentru care exploratorii extracorporali descriu adeseori atât de diversificat aceste lumi pe care le vizitează. Aspectul care complică această situaţie este faptul că în fiecare dimensiune distinctă a universului există nenumărate lumi şi planuri.

Chiar dacă există o infinitate de lumi posibile în cadrul universului, toate planurile şi dimensiunile subtile par să împărtăşească anumite asemănări şi deosebiri. Fiecare mediu şi fiecare plan subtil este format din frecvenţe de vibraţie specifice sau lungimi de undă ale energiei subtile. În plus, fiecare plan sau lume subtilă pare să fie rezultatul acţiunii directe a gândurilor. Capacitatea naturală de răspuns la puterea gândurilor a dimensiunilor interioare a fost cea care a creat marea parte din confuzia şi misterul ce înconjoară lumile interioare. Noi avem o tendinţă naturală de a lega experienţele subtile direct de puncte de referinţă fizice; noi comparăm totul cu obiecte

fizice care ne sunt familiare. De fapt, formele moleculare din jurul nostru nu reprezintă a bază de pornire autentică asupra realității. Obiectele fizice și evenimentele nu reprezintă centrul universului așa cum mulți ar presupune, ci reprezintă rezultatul final al unui lanț de reacții energetice subtile ce apar din profunzimea interiorului subtil al universului multidimensional.

Pentru a înțelege natura universului noi trebuie să ne reevaluăm conceptele despre materie, energie și timp. Trebuie să ne păstrăm mintea deschisă către un nou punct de vedere asupra realității. Pentru a înțelege cu adevărat structura formatoare a universului nostru noi trebuie să supunem cercetării cauza subtilă a formei și a materiei. Eu consider că puterea copleșitoare a explorărilor extracorporale reprezintă tocmai capacitatea noastră de a face aceasta.

Informația privitoare la dimensiunile subtile este mult mai prețioasă decât recunosc majoritatea dintre noi. Nu numai că ne poate ajuta să ne adaptăm și să ajustăm în cadrul lumilor subtile respective însă ne poate de asemenea influența în mod dramatic existența noastră fizică.

Până acum, marea majoritate a oamenilor au murit fără să știe care este destinația lor finală. Moartea a rămas un vid întunecat; noi sperăm și ne rugăm pentru lucruri nobile, însă marea noastră majoritate ne apropiem de trecerea prin moarte într-o ignoranță absolută referitoare la destinația finală. Până în momentul prezent umanitatea nu deține o informație verificabilă, la prima mână, în legătură cu misterul vieții de după moarte și cu lumile subtile cu care vine în contact.

Experiențele extracorporale controlate schimbă toate aceste lucruri. Prin continuarea explorărilor în plan subtil, noi putem experimenta multiplele lumi subtile posibile care vor reprezenta reședințele noastre. Foarte serios vorbind, noi putem întreprinde cercetări în avans și să devenim familiari cu reședința noastră subtilă.

Tipuri de lumi subtile

O singură dimensiune subtilă poate (și adesea o și face) să conțină trei tipuri primare de lumi energetice: consensuale, neconsensuale și naturale.

Un eveniment consensual reprezintă un eveniment sau o realitate care este creată și menținută de gândurile unui grup de indivizi. De exemplu, paradisurile fiecărui grup religios sunt create de gândurile și de credințele respectivilor locuitori. Precum toate realitățile, lumile consensuale sunt șlefuite de conștiința de grup. Multe din planurile consensuale sunt extrem de vechi și de refractare la schimbare. Pe cât de ciudat ar putea suna, orașele și comunitățile din planul fizic sunt exemple de medii energetice consensuale. Fiecare oraș și orășel este creat și se dezvoltă în acord cu gândurile emise de locuitorii săi. În esență, energia gândului uman utilizează vehicule biologice pentru a manevra și a modela moleculele fizice din jurul nostru. Rezultatul final este reprezentat de structurile fizice temporare pe care le vedem în jurul nostru.

În timpul unei experiențe de dedublare astrală sau în timpul unei experiențe în apropierea morții, noi ne transferăm conștiința de la corpul nostru fizic la corpul nostru subtil ce are o frecvență de vibrație mai înaltă. Pentru a fi foarte clar, voi face referire la aceasta folosind expresia "a ne mișca înspre interior". Folosesc termenul de "mișcare" deoarece această tranziție energetică este adeseori experimentată ca o senzație de mișcare internă. Orice referire la o mișcare interioară sau la o explorare interioară este în legătură cu recunoașterea conștientă a unui plan al universului cu o frecvență mai înaltă de vibrație.

Pe măsură ce noi explorăm înspre interior, depărtându-ne de materie, noi descoperim că prima dimensiune subtilă este paralelă cu universul fizic și este în același timp o realitate consensuală. Acest mediu energetic este atât de fizic în aparență încât majoritatea oamenilor cred că ei analizează de fapt planul fizic. În realitate, aceștia observă prima dimensiune energetică interioară a universului. Din moment ce această dimensiune este cea mai apropiată din punct de vedere al frecvenței de vibrație de materie, ea este adeseori vizitată și experimentată în timpul călătoriilor extracorporale. Această dimensiune este un exemplu clasic al unei realități consensuale: structura sa este solidă și stabilă în cadrul propriei sale frecvențe de vibrație. Gândurile noastre, nu contează în ce mod sunt focalizate, au un efect minim asupra structurilor energetice din această lume. Totuși, gândurile noastre vor exercita un impact foarte mare asupra

corpurilor noastre energetice personale. Gândurile referitoare la zbor ne vor face să zburăm. Gândurile referitoare la mers ne vor determina să păşim. Diferenţa dintre schimbările energetice personale interne şi cele externe este vitală în procesul de înţelegere a structurii inerente a dimensiunii sau planului subtil respectiv. Într-o lume consensuală, gândurile noastre ne influenţează propria energie însă nu şi pe cea din mediul înconjurător. Diferitele paradisuri la care face referire Sfântul Ioan în Revelaţiile sale şi Mohammed în Coran, reprezintă exemple clasice de planuri consensuale. Aceste structuri şi oraşe din plan subtil există în cadrul celei de-a doua şi în cadrul celei de-a treia dimensiuni şi continuă să fie modelate şi menţinute de conştiinţa de grup a milioane de locuitori ai planului subtil. Atunci când pătrundem în aceste lumi, gândurile noastre nu vor modifica structurile pe care le întâlnim.

O lume neconsensuală reprezintă un plan subtil sau o realitate care nu este în mod ferm modelată de către un grup. Am descoperit că acest tip de plan este cel mai des întâlnit. Noi putem vedea orice ne-am putea imagina: o pădure, un parc, un oraş, un ocean, chiar şi o planetă întreagă. Planurile neconsensuale sunt uşor de identificat. Deşi cel mai adesea sunt asemănătoare cu planul fizic, acestea sunt extrem de sensibile la gândurile focalizate şi se vor modifica şi restructura cu rapiditate în concordanţă cu gândurile conştiente şi subconştiente ce predomină în imediata apropiere.

Dacă vă găsiţi într-un plan care se modifică regulat sau care pare să fie instabil, mai mult ca sigur că vă aflaţi într-o realitate neconsensuală. Dacă aceasta este situaţia, atunci este important pentru dumneavoastră să ştiţi că gândurile dumneavoastră, atât cele conştiente cât şi cele subconştiente, probabil că au influenţat realitatea pe care tocmai o experimentaţi. Ariile neconsensuale sunt adesea modelate de mintea nostră subconştientă în beneficiul nostru. De exemplu, dacă dumneavoastră aveţi de-a face cu o problemă recurentă sau cu un blocaj în evoluţia personală, mintea dumneavoastră subconştientă sau sinele dumneavoastră superior ar putea modela o lume sau o situaţie care vă vor permite să vă confruntaţi cu acest blocaj într-o manieră foarte personală. Aţi putea să fiţi puşi faţă în faţă cu propriile temeri sub forma prăbuşirii unui

avion sau sub forma unui accident de maşină, sau aţi putea fi pus în situaţia de a vă confrunta cu o limitare personală sau concepţie personală.

Această confruntare personală poate lua orice formă sau avea orice conţinut ce ne vor asista efectiv în experimentarea şi depăşirea limitărilor noastre, a barierelor şi a fricilor. Mulţi oameni au povestit că au fost proiectaţi într-o anumită situaţie care i-a testat sau care i-a temperat într-o manieră foarte personală; adeseori prin confruntarea cu cele mai mari frici şi limite ale lor. De exemplu, dacă vă este foarte frică de înălţime, este posibil să aveţi experienţa în care urcaţi pe munte sau treceţi pe un pod foarte îngust. Un exemplu foarte bun este ilustrat de Robert Monroe în lucrarea *Călătorii extracorporale*, unde acesta descrie încercări repetate în timp ce era dedublat, de a ateriza cu un avion micuţ deasupra unei clădiri înalte.

Cel mai adesea, planurile neconsensuale vor apărea foarte asemănătoare cu împrejurimile din planul fizic sau chiar cu nişte locuri mirifice; parcuri, grădini de ţară foarte frumoase, pajişti înverzite foarte liniştite, sunt câteva din exemplele cel mai des întâlnite. Eu cred că probabil multe dintre aceste minunate locuri au fost create de gândurile altor forme de viaţă din plan subtil care au locuit sau vizitat acele locuri în trecut. Spre deosebire de planul fizic, odată ce o formă energetică este formată, aceasta poate dura câteva secole. Decrepitudinea celulară şi moleculară nu sunt o realitate; este pur şi simplu vorba de formarea şi stabilitatea energiei gândurilor. Un singur gând, creativ şi foarte ferm poate modela un mediu energetic capabil să dureze aproape la infinit; totuşi, un gând mai puternic (mai focalizat) ar putea modifica acea lume în întregime în doar câteva secunde. Să ne amintim că toate dimensiunile reprezintă o formă de energie şi orice energie este sensibilă într-o măsură mai mare sau mai mică la energia gândurilor.

Lumile energetice primare, naturale sunt zone ale universului complet nefomate ce apar ca neavând formă sau contur specifice de orice fel. Aceste zone sunt adesea văzute ca viduri ceţoase, spaţii goale, zone deschise alcătuite din nori energetici de culoare albă, argintie sau aurie.

Lumile energetice naturale sunt extrem de sensibile la forţa

gândului. Orice gând suficient de tare focalizat va modela instantaneu mediul energetic înconjurător. Din această cauză este atât de important să câştigăm un anumit grad de control asupra propriilor gânduri. Evoluţia noastră personală depinde într-o mare măsură de modul în care noi ne focalizăm, ne controlăm şi ne direcţionăm energia gândurilor noastre. Nu contează în ce dimensiune locuim, responsabilitatea noastră personală pentru gândurile şi acţiunile noastre este absolută. Toate gândurile sunt creative; atât gândurile pozitive cât şi cele negative cât şi acţiunile, vor crea o restructurare corespondentă a universului subtil din imediata noastră apropiere. Acesta este motivul pentru care conducătorii spirituali au promovat dintotdeauna idei precum "să faci bine celorlalţi" şi "iubire pentru toţi". Odată ce conştientizăm în totalitate puterea colosală a gândurilor, nu vom mai păstra şi nici crea vreo imagine negativă sau neconstructivă în mintea noastră. Gândurile negative şi autolimitatoare sunt adevăratul duşman pe care trebuie să îl înfruntăm. În cadrul dimensiunilor interioare ale universului, gândurile noastre, atât cele benefice cât şi cele neconstructive, exercită o influenţă creatoare puternică asupra mediului nostru înconjurător imediat. Acest fenomen a fost deja analizat şi experimentat în timpul unei experienţe de dedublare astrală.

În plus faţă de cele trei tipuri principale de planuri subtile pe care le putem întâlni atunci când suntem dedublaţi, mai există două. Primul tip, deşi rar analizat şi relatat , pare să fie conţinut din dimensiuni şi planuri care există dincolo de energia gândurilor. În prezent, puţini exploratori s-au aventurat în mod conştient suficient de departe în univers pentru a ne putea furniza o descriere fidelă sau un model al unuia dintre aceste planuri. Aceste planuri ale universului nu posedă o formă sau o structură perceptibilă, existenţa lor fiind postulată dincolo de spaţiu, timp şi energie aşa cum noi le percepem. Este posibil ca aceste dimensiuni şi locuitorii acestora să fie imposibil de descris utilizând conceptele noastre liniare. Chiar şi aşa, sunt sigur că planurile energetice subtile fără formă şi aflate în afara razei influenţei gândurilor, există adânc în profunzimea universului.

Celălalt plan subtil analizat este reprezentat de un mediu ce pare să fie duplicarea unui spaţiu vid. Aceasta este o lume subtilă ce are o

frecvenţă de vibraţie foarte joasă. Unii consideră că acest spaţiu subtil este un mediu consensual. Pun serios sub semnul îndoielii această teorie deoarece dintr-un spaţiu vid nu pot fi emise radiaţii energetice sau vibraţii care să poată fi percepute. Toate emanaţiile energetice notabile par să fie localizate în apropierea zonelor locuite. Este mai degrabă posibil ca unui spaţiu "gol" să îi lipsească suficientă energie locală pentru a fi influenţat de un gând; ca şi rezultat, acesta rămâne într-o stare relativ constantă.

Trebuie de asemenea notat faptul că spaţiile subtile goale par să predomine din ce în ce mai mult pe măsură ce explorăm în interior, departe de dimensiunea fizică şi în direcţia sursei tuturor energiilor. Cauza primară a acestui fenomen este necunoscută. Observaţiile numeroşilor exploratori ai planului subtil ne vor fi necesare înainte de a ajunge la o concluzie.

Universul multidimensional nu reprezintă doar o altă teorie; este o realitate palpabilă. Prin punerea în practică a tehnicilor de dedublare corporală prezentate în această carte, fiecare poate verifica pe propria piele această descoperire. Experienţele de dedublare astrală autoiniţiate şi controlate ne oferă o ocazie deosebită de a explora adânc în profunzimea interiorului universului subtil. Curenta focalizare a ştiinţei asupra activităţii moleculare grosiere se va comuta treptat pe o formă de cercetare bazată pe conceptul de frecvenţă de vibraţie. În secolul XXI, ştiinţa va începe să recunoască faptul că formele grosiere din jurul nostru reprezintă vehicule exterioare ale energiei şi că întreg universul fizic reprezintă doar o mică parte din magnificul univers multidimensional.

Dezlegând cele mai mari mistere

Explorările în plan subtil în interiorul structurii nevăzute a universului ne furnizează noi informaţii legate de multe mistere ale ştiinţei şi religiei. Ceea ce urmează sunt câteva exemple.

Fenomenele de natură psihică

Natura multidimensională a universului explică în mod logic existenţa misterelor din zilele noastre, cum ar fi percepţiile extrasenzoriale, telepatia, precogniţia, psihokinezia, glisarea, apariţiile

și vindecarea prin credință. De fapt, toate fenomenele de natură psihică și spirituală reprezintă rezultatul direct al interacțiunilor energetice subtile dintre dimensiunea psihică și contrapartea sa energetică paralelă.

De exemplu, aparițiile și activitatea de tip poltergeist sunt pur și simplu rezultatul natural al unui locuitor din planul subtil, care își coboară frecvența personală de vibrație (densitatea) cu scopul de a putea fi văzut temporar sau de a putea interacționa cu dimensiunea fizică grosieră. Acesta și toate celelalte evenimente "paranormale" sunt destul de firești și de previzibile într-un univers multidimensional.

Curbura spațiu-timp

Conform teoriei relativității a lui Einstein, curbura spațiului este legată de materie în mod direct. De fapt, spațiul se curbează în jurul obiectelor masive celeste, cum ar fi stelele. Pentru a vizualiza aceasta, putem să ne imaginăm o bilă de plumb plasată deasupra unui cearceaf foarte strâns împăturit. Cearceaful (spațiul) se va curba pentru a se adapta bilei. După decenii de cercetări nenumărate, teoria lui Einstein a fost validată din punct de vedere matematic de către unele dintre cele mai strălucite minți ale fizicii moderne. Totuși, curbarea spațiului rămâne în continuare un mister copleșitor.

Eu cred că acest mister poate fi dezlegat dacă explorăm și mai adânc în inima nevăzută a universului. Conform numeroșilor exploratori ai planului astral, structura energetică directă a universului fizic este o dimensiune paralelă de energie subtilă nonfizică. Dimensiunea fizică exterioară pe care noi o vedem în jurul nostru este separată de vecina sa energetică printr-o membrană nevăzută de energie. Această membrană este adeseori observată în timpul experiențelor din apropierea morții și apare în relatări ca formând o deschizătură într-un tunel ce permite individului să intre în noua dimensiune energetică.

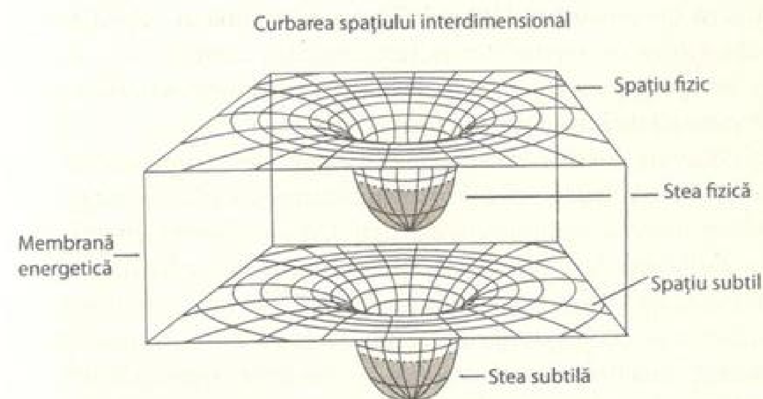
Bazându-mă pe observații nonfizice extinse, am tras concluzia că această curbare a spațiului reprezintă rezultatul direct al curbării membranelor energetice subtile de suport și al dimensiunilor care susțin universul. Dimensiunea fizică exterioară (universul vizibil) se conformează în realitate formei membranei energetice subtile.

Această membrană energetică subtilă acționează precum peretele intern al unei celule, oferind suportul și structura internă necesare existenței unui univers fizic extern (al unei dimensiuni fizice externe). Datorită faptului că membrana energetică interioară este caracterizată de o mare stabilitate și flexibilitate din punct de vedere al formei sale, este foarte probabil ca această membrană energetică să furnizeze suportul necesar cerut de toate corpurile celeste fizice.

Membranele energetice

Susținerea și structura subtilă a universului vizibil sunt oferite de o serie de membrane energetice subtile invizibile. Cea mai exterioară (grosieră) membrană energetică există paralel cu universul fizic.

Membranele energetice apar în punctele de convergență interdimensională și servesc ca și amortizoare energetice. Asemănătoare din punct de vedere al funcției pe care o îndeplinesc cu pereții biologici celulari, acestea fac separarea dintre unele frecvențe de vibrație ale energiei și celelalte. De exemplu, prima membrană energetică interioară face separarea dintre dimensiunea fizică exterioară și vecina sa energetică paralelă însă invizibilă.



Înfășurarea unei stele necăzute de formă sferică. Suprafața înfășurată pune în evidență curbarea spațiului în jurul stelei. Toate punctele aflate în afara suprafeței adâncite sunt lipsite de semnificație fizică. Fiecare cerc trasat pe suprafață

reprezintă setul de puncte situate la aceeaşi distanţă de centrul stelei, în vreme ce curbele ortogonale trec dincolo de marginea scobiturii care reprezintă centrul stelei. La mare distanţă de stea, câmpul gravitaţional este destul de slab iar suprafaţa adâncită îsi pierde din gradul de curbare. Totuşi, nu se transformă într-un plan orizontal aşa cum sugerează ilustraţia, ci mai degrabă devine un plan paraboid. În apropierea stelei, curbarea este mai accentuată. Zona întunecată indică efectiv regiunea care este ocupată de către stea. Adaptare după original.

Toate membranele energetice sunt structurate şi în acelaşi timp extrem de flexibile din punct de vedere al formei şi al conţinutului. Atunci când sunt străpunse sau se trece prin ele, acestea iau în mod obişnuit forma unei deschizături sau al unui tunel suficient de mare care să cuprindă obiectul care pătrunde. Efectul de tunel este un fenomen temporar. Membranele revin rapid la forma lor obişnuită după ce un obiect sau o formă de viaţă a trecut complet prin ele. Acest efect temporar de tunel a fost observat şi raportat de milioane de oameni care au avut experienţe în apropierea morţii.

Fiecare membrană energetică oferă suportul de bază, stabilitatea şi structura internă necesară pentru vecina sa energetică. De exemplu, prima membrană oferă sistemul de suport energetic pentru universul fizic. Peretele interior, invizibil al celulei este cel care susţine universul fizic. Această membrană energetică nevăzută şi energia pe care aceasta o conţine, constituie "materia neagră" teoretizată de astronomi şi fizicieni.

Fiecare membrană oferă un sistem foarte bine organizat şi structurat pentru transferul energetic dintre dimensiuni energetice cu o frecvenţă mai înaltă de vibraţie (mai puţin grosiere) şi contrapărţile lor mai dense. Într-un cuvânt, fiecare membrană se comportă ca un filtru energetic. Energia subtilă poate să curgă din zone interioare ale universului către exteriorul acestuia; totuşi, formele moleculare şi atomice înzestrate cu o frecvenţă de vibraţie mai joasă, nu pot trece înspre interior fără o modificare prealabilă a acesteia (moartea).

Membranele energetice oferă suportul subtil nevăzut pentru întregul univers multidimensional. Universul fizic exterior împreună cu galaxiile sale pur şi simplu nu ar putea să existe fără acest sistem esenţial energetic de susţinere.

Expansiunea universului

În anul 1929 Edwin Hubble a şocat comunitatea ştiinţifică din lumea întreagă cu cea mai importantă descoperire a astronomiei moderne. Acesta a adus dovezi relevante ale faptului că universul, până atunci considerat un mediu static şi stabil, se află de fapt într-o mişcare de expansiune. Hubble a dovedit nu numai că universul se măreşte dar şi faptul că galaxiile îndepărtate se îndepărtează de noi cu o viteză şi mai mare decât galaxiile din apropierea noastră.

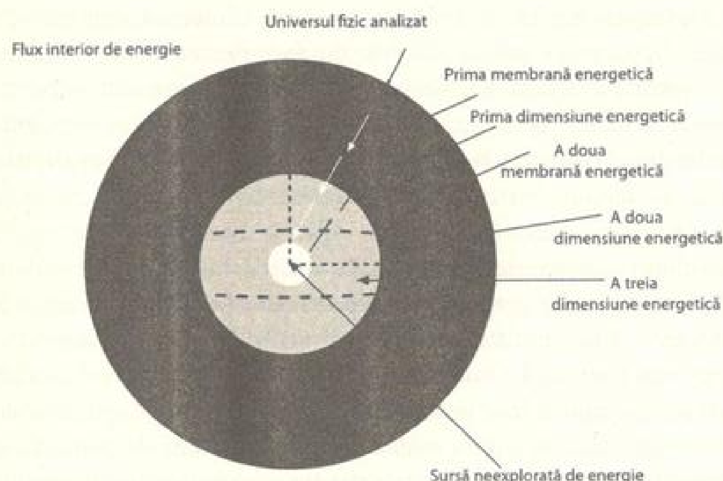
Descoperirile lui Hubble continuă să uimească oamenii de ştiinţă. În ultimele câteva decenii au fost prezentate numeroase teorii pentru a explica această incredibilă expansiune a universului nostru. În zilele noastre, astronomii, astrofizicienii şi fizicienii teoreticieni au acceptat la scară largă big bang-ul ca fiind explicaţia logică a acestei expansiuni. Conform teoriei big bang-ului, existenţa universului a început cu o explozie masivă ce a avut loc cu aproximativ cincisprezece miliarde de ani în urmă. Această explozie a creat expansiunea spaţiului pe care am observat-o acum. Pentru a ne clarifica şi mai mult ideea unui univers în continuă expansiune, ne-am putea ajuta să vizualizăm galaxiile ca nişte puncte desenate pe suprafaţa unui balon. Pe măsură ce umflăm balonul, galaxiile se îndepărtează una de alta în toate direcţiile. Este bine de ştiut că nu galaxiile însele sunt cele care zboară prin spaţiu; în schimb, spaţiul însuşi este cel care se expansionează.

În zilele noastre, majoritatea oamenilor de ştiinţă presupun faptul că big bang-ul reprezintă cauza primordială a expansiunii curente a universului nostru vizibil. Bazată pe datele ştiinţifice existente în prezent, aceasta pare să fie concluzia logică. Atunci când explorăm în profunzimea interioară a universului,totuşi, noi descoperim un sistem energetic mult mai complex decât ceea ce poate conştientiza ştiinţa fizică modernă.

Conform observaţiilor obţinute în starea de dedublare, structura interioară a universului (dimensiunile interioare şi membranele lor energetice de susţinere) se expansionează din punct de vedere al mărimii. Această expansiune pare să fie extrem de bine controlată şi sistematică. Chiar şi mai important, expansiunea dimensiunilor interioare pare să fie rezultatul direct al unui proces perpetuu de

conversie energetică ce se produce în cadrul dimensiunilor subtile ce sunt sensibile la puterea gândurilor, lumi ce există dincolo de a doua dimensiune subtilă. Această expansiune înspre exterior a energiei subtile şi a spaţiului par să fie controlate de conductele energetice exterioare (găurile negre) localizate de-a lungul universului.

Expansiunea universului multidimensiona



Expansiunea energetică începe în cadrul primei dimensiuni interioare şi se extinde progresiv înspre exterior către universul fizic. Expansiunea energiei este cea care creează mişcarea exterioară a galaxiilor, ce este observată în univers. Membranele interioare oferă structura şi susţinerea pentru dimensiunile energetice exterioare din ce în ce mai grosiere. Membranele interioare ce se expansionează oferă un cadru energetic stabil şi în acelaşi timp flexibil pentru întreg universul multidimensional.

Un lucru este sigur. Decenii de călătorii în plan subtil şi milioane de experienţe din apropierea morţii ne îndreaptă în mod sistematic către o singură concluzie: structura directă a universului fizic reprezintă o formă subtilă de energie imposibil de detectat de către tehnologia noastră fizică curentă. Această energie subtilă este foarte bine organizată, structurată şi este cea care susţine universul fizic exterior. Incredibilul număr de interdependenţe existente între

dimensiunile subtile nevăzute şi crusta fizică exterioară a universului, ne conduce către un sistem energetic mult mai complex decât sunt deocamdată tehnologia modernă şi ştiinţa capabile să înţeleagă.

Chiar în cazul în care cauza primară a expansiunii universului multidimensional rămâne un mister, este foarte clar acum că reacţiile energetice subtile nevăzute exercită cu siguranţă expansiunea curentă din prezent pe care noi o putem observa. Teoria big bang-ului reprezintă o concluzie superficială bazată pe studii fizice incomplete. Într-adevăr, multe dintre teoriile noastre ştiinţifice bazate pe experienţe fizice, teorii ale cosmologiei, evoluţiei şi structurii materiei sunt lipsite destul de serios de viziune. Aceasta apare deoarece teoremele ştiinţifice curente se bazează în întregime pe observaţii şi speculaţii de natură fizică. Un exemplu clasic al acestei îngustimi a punctului de vedere este reprezentat de presupunerea ştiinţifică foarte veche care afirmă despre conştiinţă că este rezultatul direct al unor reacţii de natură chimică şi electrică ce se produc în creier.

Atunci când recunoaştem structura multidimensională a universului, noi realizăm că numai observaţiile fizice singure nu sunt suficiente. Galaxiile şi materia pe care le observăm în jurul nostru nu reprezintă universul în totalitatea lui, aşa cum presupunem noi, ci numai dimensiunea exterioară grosieră sau moleculară a universului întreg. Volumul universului întreg vizibil se ridică poate la mai puţin de o zecime dintr-un procent al universului multidimensional. Cu siguranţă, orice concluzie ştiinţifică sau teorie ce rezultă din studiile asupra materiei, se bazează pe informaţii incomplete. Fiecare nouă călătorie în plan subtil către interiorul universului susţine această observaţie. Putem întreba pe oricare din milioanele de oameni care au avut parte de o experienţă în apropierea morţii sau de o experienţă de dedublare astrală şi aceştia vor fi de acord: universul este mult mai expansiv şi mai complex decât ar putea vreodată ştiinţa fizică actuală măcar să înceapă să înţeleagă sau să explice. Astfel precum milioane de oameni experiementează în fiecare an experienţe de dedublare astrală sau experienţe din apropierea morţii, tot astfel realitatea universului multidimensional şi a reacţiilor sale energetice vor fi recunoscute ca un fapt demonstrabil.

Găurile negre

O gaură neagră reprezintă o zonă din spaţiu postulată a fi atât de densă încât gravitaţia sa atrage orice materie înconjurătoare, inclusiv lumina. Există mai multe teorii privitoare la existenţa găurilor negre. Unii oameni de ştiinţă sunt de părere că acestea reprezintă "punţi" sau "găuri de vierme" către alte universuri. Alţii sunt de părere că găurile negre ar putea fi căile spre trecut sau spre viitor, în vreme ce alţii consideră că acestea nu duc nicăieri.

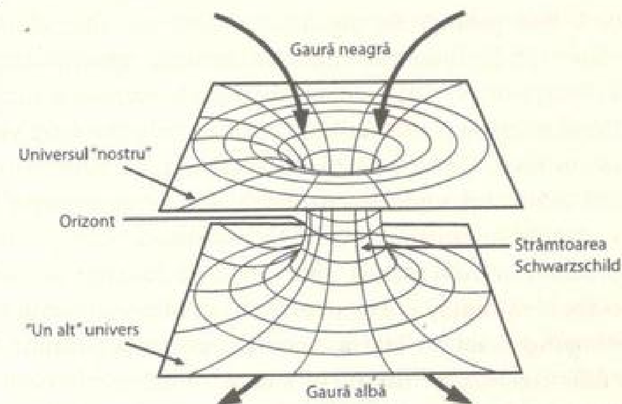
În ultimii ani, un număr impresionant de fizicieni, matematicieni şi astronomi şi-au exprimat credinţa că găurile negre reprezintă tuneluri interdimensionale care conduc către un alt univers energetic. Kruskal, Szekers, Reissner şi Nordstrom au creat cu toţii hărţi conceptuale ce făceau legătura între găuri negre şi universuri paralele nevăzute. Aceste teorii ale găurilor negre nu reprezintă doar pure speculaţii, ci concepte luate foarte în serios de fizicienii şi astronomii moderni.

Bazându-mă pe observaţiile făcute în timpul experienţelor de dedublare astrală, sunt de părere că găurile negre funcţionează ca nişte conducte energetice ce fac legătura între universul fizic şi dimensiunile energetice interioare. Aceste conducte energetice sunt necesare pentru a echilibra energia generată între dimensiunile energetice interioare şi universul fizic exterior.

În viitor, ştiinţa va fi capabilă să verifice dacă găurile negre nu reprezintă fenomene întâmplătoare ale naturii ci un sistem energetic de conversie foarte bine organizat şi structurat. Această teorie va fi validată din punct de vedere ştiinţific atunci când se va demonstra că găurile negre sunt amplasate în mod strategic în centrul fiecărei galaxii.

Pe măsură ce universul fizic continuă să se expansioneze, există o nevoie crescândă de a echilibra forţele energetice externe. Găurile negre oferă energia esenţială care să contrabalanseze expansionarea continuă a universului multidimensional. Sunt de părere că găurile negre sunt create de o deschizătură masivă în membrana energetică a dimensiunii interioare. Această deschizătură sau fantă în cadrul membranei energetice creează la rândul ei o deschizătură în universul vizibil exterior. În secolul XXI vom descoperi că găurile

negre reprezintă o parte integrală a sistemului energetic universal de transfer. Acestea, nu numai că atrag toate particulele (inclusiv lumina) în câmpul lor gravitaţional, însă emit de asemenea cantităţi enorme de energie nedetectabilă de către tehnologia curentă. Energia subtilă ce curge prin conductele energetice este esenţială pentru mentenanţa de ansamblu, pentru structura şi stabilitatea galaxiilor fizice.



Strâmtoarea Schwarzschild face legătura între universul "nostru" (planul superior) cu "un alt" univers (planul inferior).

Efectul de tunel

Fizicienii au descoperit în urmă cu câţiva ani că particulele primare precum electronii au abilitatea de a trece dincolo de bariere ce au fost considerate impenetrabile, iar apoi se materializează pe partea cealaltă. Bazată pe cunoaşterea ştiinţifică tradiţionalistă a realităţii subatomice, această teorie ar trebui să fie imposibilă. Fizicianul Heize Pagels de la Universitatea Rockefeller se referă la această rematerializare stranie folosind expresia "direct prin perete". Această mişcare inexlicabilă a particulelor subatomice poartă acum numele de efect de tunel.

Consider că este posibil ca acest efect de tunel observat să reprezinte rezultatul unor particule elementare ce se mişcă în cadrul universului multidimensional şi care apoi se reîntâlnesc în alte zone diferite ale universului fizic. Din moment ce fiecare particulă de materie (subatomică sau moleculară) există deja ca o unitate

multidimensională de energie, acest proces de dematerializare nu mai este surprinzător, doar în planul fizic dar şi în spaţiul conştiinţei umane. Foarte pe scurt, experienţele de dedublare astrală şi cele din apropierea morţii reprezintă rezultatul efectului de tunel asupra conştiinţei pe măsură ce aceasta glisează între nivelurile energetice nevăzute ale universului multidimensional iar apoi se reîntoarce în forma sa fizică.

Există fără putinţă de tăgadă o conexiune între efectul de tunel, universurile paralele, materia neagră, găurile negre şi curbura spaţiu-timp. Toate cinci reprezintă rezultatul direct al interacţiunilor energetice subtile ce apar în interiorul universului multidimensional. De fapt, toate fenomenele subatomice şi celeste reprezintă rezultatul undelor energetice subtile ce radiază înspre exterior dinspre interiorul nevăzut al universului. Întregul univers fizic reprezintă în mod esenţial fina crustă moleculară exterioară a unei masive continuităţi energetice create, susţinute şi menţinute de unde energetice subtile. Teoria cuantică, existenţa găurilor negre, Puntea Einstein-Rosen, precum şi natura simultană de undă şi de particulă a luminii, toate acestea vin în sprijinul acestei observaţii.

Fizica cuantică şi misticismul

Cu siguranţă că există o legătură de necontestat între fizica cuantică şi misticism. Pe măsură ce fizica evoluează în procesul recunoaşterii naturii vibratorii a universului , această legătură va deveni chiar şi mai evidentă. În mod logic, primii oameni de ştiinţă vor întreprinde cercetări şi vor analiza ultimele informaţii prezentate în cărţile recente despre noua ştiinţă a fizicii şi despre experienţele de la graniţa morţii. Pe măsură ce asimilăm şi devenim familiari cu această informaţie extrem de bogată, vom începe treptat să ne expansionăm conştiinţa dincolo de percepţiile noastre fizice obişnuite.

Pasul de la curiozitatea intelectuală la experienţa de primă mână este cel mai important pas pe care în mod inevitabil îl vom urma cu toţii. Dacă vrem să aflăm vreodată răspunsurile, trebuie să o luăm pe urmele misticismului însă să ne păstrăm curiozitatea intelectuală a fizicianului.

Legătura dintre noua ştiinţă a fizicii şi misticism este prezentată într-un mod deosebit în lucrarea lui Fritjof Capra, intitulată "*Tao al fizicii*", în lucrarea lui Gary Zukav "*Maeştri dansatori Wu-Li*" şi în "*Misticismul şi noua ştiinţă a fizicii*" a lui Michael Talbot. Scopul meu este să duc această cercetare la următorul nivel. Cercetările de natură intelectuală şi comparaţiile reprezintă doar etapa preliminară în procesul de înţelegere a semnificaţiilor reale ale noii fizici şi ale conceptelor misticismului. Lucrările menţionate anterior au oferit punctul de plecare pentru următorul salt evolutiv major al conştiinţei umane: glisarea acesteia de la vehiculele de materie moleculară grosieră către explorarea conştientă a dimensiunilor paralele subtile ale universului. Acesta este fără îndoială pasul evolutiv către care ne îndreptăm cu toţii. Naşterea, moartea şi existenţa noastră fizică curentă reprezintă elementele constitutive ale călătoriei noastre iniţiatice. Cu fiecare zi care trece, ne apropiem tot mai mult de momentul abandonării vehiculului nostru biologic şi de pătrunderea într-un tărâm de energie şi lumină înzestrat cu o frecvenţă mai înaltă de vibraţie. Dacă vom urma tehnicile şi informaţiile ce vor fi prezentate în următoarele capitole, fiecare din noi va avea ocazia să treacă dincolo de analiza intelectuală sterilă şi să experimenteze adevărul acestora pe cont propriu.

Nu numai că experienţele de dedublare astrală la voinţă ne vor expansiona viziunea asupra universului; dar acestea vor aduce mai multă lumină în zone cu totul noi.

Realitatea este relativă. Realitatea experimentată este relativă la frecvenţa energetică personală a observatorului. Noi experimentăm frecvenţele energetice de vibraţie care sunt cele mai apropiate de frecvenţa sau densitatea noastră de vibraţie.

Conştiinţa reprezintă o formă de energie subtilă care îşi extinde influenţa în planul fizic prin intermediul unor vehicule biologice.

Toate formele de viaţă biologice (inclusiv plantele şi animalele) reprezintă vehicule celulare temporare utilizate de energia conştientă (conştiinţă) pentru a se exprima într-un mediu grosier.

Percepţia noastră curentă conform căreia sediul conştiinţei este în corpul fizic este incorectă. Conştiinţa există la un nivel sau la o lungime de undă mult mai înaltă de vibraţie decât materia fizică

şi pentru a interacţiona cu formele de viaţă biologice se va folosi de conductele energetice sau de vehicule-formă. Aceste vehicule energetice subtile transferă şi coboară frecvenţa înaltă de vibraţie a conştiinţei în relativ grosierul corp fizic.

Creierul biologic nu reprezintă originea conştiinţei. În schimb, funcţionează ca un dispozitiv temporar biologic de transfer şi stocare pentru conştiinţă.

Conştiinţa reprezintă o continuitate de energie subtilă ce se expansionează şi se extinde pe multiple frecvenţe de vibraţie ale universului.

Evoluţia ştiinţei

Evoluţia ştiinţelor noastre reflectă evoluţia conştiinţei umane. Atunci când analizăm progresul fizicii în secolul al XX-lea, vedem foarte clar evoluţia de la conceptele şi teoriile de particulă (bazate pe planul fizic) la observaţii şi descoperiri de natură subtilă (bazate pe frecvenţa de vibraţie). Progresia este evidentă în special atunci când recunoaştem faptul că cele mai recent descoperite particule subatomice, quarcii, sunt acum cunoscute ca având comportament vibraţional. Recunoaşterea crescândă a naturii vibraţionale a particulelor elementare reprezintă un pas necesar pe calea evoluţiei către descoperirea ultimă a ştiinţei, şi anume a structurii multidimensionale a materiei şi a universului însuşi. În continuare vă prezint o scurtă trecere în revistă a acestei evoluţii.

Evoluţia fizicii de la o ştiinţă a particulei (fizice) la o ştiinţă a frecvenţei de vibraţie-undei (subtile)

1897 Descoperirea electronului
1900 Ipoteza cuantumului (Max Planck)
1905 Teoria fotonilor (Einstein)
1905 Teoria specială a relativităţii (Einstein)
1908 Spaţiu-timp (Hermann Minkovski)
1911 Descoperirea nucleului
1913 Modelul orbitelor-speciale ale atomului (Niels Bohr)
1915 Teoria generală a relativităţii (Einstein)
1924 Undele de materie (Louis de Broglie)

1924 Primul concept de unde de probabilitate (Niels Bohr, H.A.Kramers, John Slater)
1925 Principiul excluziunii (Wolfgang Pauli)
1925 Mecanica de bază (Werner Heisenberg)
1926 Interpretarea probabilităţii funcţionării undelor (Max Born)
1926 Ecuaţia undelor a lui Schrödinger (Schrödinger)
1926 Mecanica de bază echivalată cu mecanica undelor (Schrödinger)
1927 Interpretarea lui Copenhagen a mecanicii cuantice: nu există realitate profundă- cercetarea afectează realitatea
1927 Principiul incertitudinii (Werner Heisenberg)
1927 Experimentul Davisson-Germer (Clinton Davisson, Lester Germer)
1928 Antimateria (Paul Dirac)
1932 Descoperirea neutronului
1932 Descoperirea pozitronului
1932 Logica şi sensul cuantumului (John von Neumann)
1935 Lucrarea "Puntea Einstein-Rosen" (Albert Einstein, Boris Podolsky, Nathan Rosen)
1935 Predicţia lui Meson (Hideki Yukawa)
1947 Descoperirea lui Meson
1949 Diagramele lui Feynman (Richard Feynman)
1947-1954 Descoperirea a şaisprezece particule vibraţionale noi
1957 Interpretarea mecanicii cuantice în multiple planuri (Hugh Everett)
1958 Ipoteza membranei cu un singur sens (David Finkelstein)
1961 Harta găurilor negre ce duc spre universuri paralele (Martin Kruskal)
1962 Descoperirea quasarilor
1963 Gaura neagră rotitoare ce face legătura între o infinitate de universuri paralele (Roy P. Kerr)
1964 Ipoteza quarcilor
1964 Teorema lui Bell (J.S.Bell)
1970 Ordinea implicată (David Bohm)

1971 Conexiuni nonlocale (Teorema lui Bell) (Henry Stapp)

1972 Experimentul Freedman-Clauser (Stuart Freedman, John Clauser)

1974-1977 Descoperirea a douăsprezece noi particule vibraţionale

1982 Experimentul lui Aspect (Alain Aspect)

1993 Undele gravitaţionale (Huise şi Taylor)

În secolul XXI ştiinţa va recunoaşte faptul că structura universului este într-adevăr o continuitate energetică subtilă. Această recunoaştere va conduce la renaşterea descoperirilor ştiinţifice legate de structura subtilă a materiei şi a universului însuşi.

Explorările ştiinţifice subtile vor fi cele care vor deschide uşa către o lume nouă plină de oportunităţi şi de cunoaştere. De la astrofizică la filozofie, observaţiile şi concluziile ştiinţifice vechi vor începe să fie reexaminate şi reevaluate. Noua cunoaştere obţinută din cercetările ştiinţifice extracorporale vor înzestra fiecare ramură a ştiinţei cu puterea de a vedea dincolo de formele moleculare grosiere şi o vor face să tragă cu ochiul în inima materiei înseşi.

Informaţiile ştiinţifice curente sunt într-o mare măsură rezultatul cercetărilor moleculare. Structurile şi sistemele energetice subtile de bază vor rămâne nedescoperite. Metoda ştiinţifică tradiţională şi dependenţa sa de tehnologia fizică se vor transforma într-un final într-o fuziune cooperantă dintre tehnicile de cercetare fizice şi cele nonfizice. În secolul XXI, interacţiunea dintre tehnologia fizică şi conştiinţa umană va deveni o ştiinţă de sine stătătoare.

Imaginaţi-vă cât de mult am avansa în cunoaştere dacă o echipă de oameni respectabili de ştiinţă s-ar antrena pentru explorări extracorporale. Fizicienii ar putea să studieze personal părţile componente ale materiei. Cercetătorii din domeniul medical ar putea cerceta forţele energetice subtile care provoacă boli precum cancerul, SIDA, degenerescenţa celulară şi îmbătrânirea. Chimiştii ar putea să se documenteze în privinţa energiei subtile care influentează şi controlează schimbările moleculare. Biologii ar putea investiga însăşi esenţa vieţii fizice, iar psihologii ar putea cerceta tărâmurile inetrioare subtile ale minţii.

Mii de cercetători inteligenţi şi curioşi sunt în zilele noastre avizi să cunoască şi să cerceteze structura subtilă a materiei. Mulţi dintre aceştia au o dorinţă arzătoare de a întreprinde cercetări dincolo de limitele curente ale tehnologiei şi caută o oportunitate pentru a-şi extinde viziunea dincolo de labirintul teoriilor cuantice. Doar conştiinţa este cea care poate cerceta şi înregistra complexităţile multiple ale spaţiului şi timpului şi ale realităţilor create prin puterea gândului. Uşa este acum deschisă pentru aceia care au curajul să păşească dincolo de preconcepţiile lor fizice şi să cerceteze tărâmurile energetice cuantice. Binecunoscutul fizician şi autor Fred Alan Wolf afirmă în lucrarea sa "*Universurile paralele*": "Mintea omenească este laboratorul noii ştiinţe a fizicii. Deja este acordată spre trecut şi spre viitor, postulând teorii existenţiale pornind de la realităţi probabilistice. Face aceasta doar observând pur şi simplu. Observându-ne pe noi într-un vis. Observându-ne pe noi în această lume atunci când suntem treji. Observând acţiunea de a observa. Dacă suntem suficient de curajoşi să ne aventurăm în această lume avându-ne conştiinţa drept un aliat de nădejde în visele noastre şi de asemenea în stări modificate de conştiinţă, am putea fi capabili să modificăm holograma prin a aduce mai multă lumină de conştiinţă în lumile infernale ce există de asemenea în simultaneitate cu celelalte."

A sosit timpul să accelerăm procesul de iluminare al hologramei, a sosit timpul să introducem în scenă marea lumină a conştiinţei. A sosit momentul să cunoaştem pentru prima dată locul exact al acestui univers.

Continuitatea conştiinţei

"Nonmatematicianul este cuprins de fiori atunci când aude de lucruri „cu patru dimensiuni", este cuprins de un sentiment ce nu se aseamană cu cel ce se trezeşte atunci când aude de lucruri oculte. Şi totuşi, nu există afirmaţie mai de bun simţ ca aceea că lumea în care trăim este o continuitate energetică înzestrată cu patru dimensiuni"

Albert Eintein

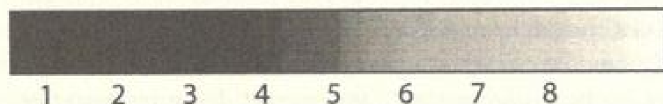
Conştiinţa este o extindere continuă de stări pornind de la starea de veghe din planul fizic, progresiv, până la stări de conştiinţă

specifice unor planuri subtile ale universului ce există mult dincolo de viziunile noastre ştiinţifice curente. Continuitatea conştiinţei este la fel de complexă şi completă precum universul însuşi; de fiecare dată când "adormim" noi ne comutăm de fapt conştiinţa pe modul de continuitate. Fiecare vis, meditaţie sau sesiune de hipnoză reprezintă o sclipire parţială în continuitatea propriei conştiinţe. Recunoaşterea de către noi a acestei realitaţi reprezintă un important pas înainte pe scara evoluţiei noastre. Este foarte firesc ca înainte să trebuiască să cercetăm diferitele stări de conştiinţă pe care le experimentăm în timpul somnului, meditaţiei şi viselor lucide, înainte de a începe să recunoaştem faptul că aceste stări de conştiinţă sunt legate între ele printr-un flux comun de conştiinţă.

Toate stările de conştiinţă sunt conectate; chiar şi moartea reprezintă mişcarea conştiinţei dintr-o zonă a continuităţii energetice către altă zonă. Continuitatea conştiinţei nu este doar o altă teorie , ci un fapt pe care fiecare dintre noi îl poate observa şi verifica de unul singur. Experienţele de dedublare astrală realizate la voinţă ne oferă oportunitatea unică de a cerceta direct continuitatea conştiinţei. Într-un cuvânt, conştiinţa noastră este precum o lumină ce are abilitatea naturală de a lumina orice porţiune din univers. Orice loc în care ne-am focaliza lumina, acea zonă a universului (în corpul fizic sau în exterior) devine încărcată de conştiinţă şi devine reală pentru noi.

Toate mişcarile de conştiinţă se produc înspre interiorul universului subtil. Stările de conştiinţă pe care le percepem în mod curent reprezintă doar o mică parte a întregului.

Continuitatea conştiinţei (Modalităţi de percepere)



1 2 3 4 5 6 7 8

1 Starea de veghe din planul fizic
2 Stare meditativă/ vizualizare creatoare/ stare hipnotică/ numeroase stări modificate de conştiinţă
3 Vise
4 Vise lucide
5 Experienţe de dedublare corporală spontane
6 Experienţe la graniţa cu moartea
7 Explorări extracorporale conştiente în multiple dimensiuni subtile ale universului
8 Continuă cu dimensiuni subtile ale universului până la infinit.

Continuitatea se extinde mult în profunzimile zonelor subtile ale universului, mult departe faţă de puterea noastră obişnuită de înţelegere.

Stările de conştiinţă descrise mai sus nu reprezintă continuitatea însăşi ci mai degrabă modurile noastre sau metodele de a percepe această continuitate a conştiinţei. Variatele stări de conştiinţă, precum meditaţia, hipnoza etc. apar şi se manifestă în mod evident diferit de la individ la individ. Stările meditative, de exemplu, se pot extinde în întreg spectrul continuităţii conştiinţei, însă marea majoritate a oamenilor experimentează doar o stare de pace şi de relaxare ce apare în raza undelor slabe alfa. Marea majoritate a celor care practică meditaţia nu sunt maeştri yoga antrenaţi adecvat care îşi pot controla şi exercita conştiinţa la voinţă.

Este important să recunoaştem că stările noastre individuale de conştiinţă există ca şi percepţii sau segmente ale unui întreg. Această recunoaştere este primul pas major în înţelegerea esenţei şi a modului de funcţionare a conştiinţei. O astfel de înţelegere este deosebit de importantă deoarece toate misterele existenţei noastre şi ale universului însuşi sunt în legătură directă cu conştiinţa. Aceasta va fi confirmată în viitorul apropiat când se va afla că a noastră conştiinţă individuală este un microcosmos al universului însuşi. Visele, experienţele de dedublare şi experienţele de la graniţa cu moartea reprezintă recunoaşterea conştiinţei noastre pe măsură ce trecem dincolo de punctul de vedere fizic şi cercetăm continuitatea subtilă a conştiinţei. Acest concept al conştiinţei umane care trece printr-un univers subtil, câştigă din ce în ce mai multă popularitate. Fizicianul şi autorul Fred Alan Wolf postulează că visele lucide reprezintă de fapt vizite ale noastre în universuri paralele. Acesta a afirmat în repetate rânduri că visele lucide ar putea fi foarte bine numite şi "conştiinţa universurilor paralele".

Stările de conştiinţă de care noi suntem conştienţi în mod obişnuit reprezintă din punctul meu de vedere doar o mică parte din continuitatea pe care o vom experimenta după ce ne vom abandona definitiv corpurile fizice. În fiecare an, milioane de experienţe de dedublare corporală şi de experienţe la graniţa cu moartea ne oferă dovezi concludente cum că acest aspect este real. Observaţii obţinute

în timpul dedublării arată că actualele noastre concepte despre conştiinţă sunt destul de limitate. Stările de conştiinţa percepute la nivelul planului fizic sunt destul de brute şi grosiere în comparaţie cu stările subtile. Odată ce ne-am transcens vehiculele biologice, suntem liberi să experimentăm esenţa nelimitată a conştiinţei noastre. Această esenţă există şi se extinde mult dincolo de imaginaţia noastră.

Continuitatea conştiinţei se extinde înspre interior spre inima universului; niveluri infinite şi frecvenţe de viaţă subtilă şi de realităţi nonfizice există chiar dincolo de limitele grosiere ale vederii noastre. Fiecare dintre noi are multe lucruri pentru care să fie nerăbdător: lumi de o frumuseţe şi o lumină incredibile ce aşteaptă răbdătoare să fie explorate. Pentru a experimenta toate acestea personal, trebuie pur şi simplu să ne expansionăm conştiinţa dincolo de corpul fizic şi să ne explorăm propria continuitate a conştiinţei.

Evoluţia conştiinţei

Concepţia noastră prezentă despre evoluţia conştiinţei derivă din teoria lui Darwin conform căreia organismele biologice se adaptează şi se schimbă în funcţie de condiţiile fizice din jurul lor. Această teorie, construită în întregime pe modificările observate la organismele biologice, a reprezentat baza ştiinţifică a evoluţiei pentru mai bine de o sută de ani.

Milioane de experienţe de dedublare astrală raportate ne oferă dovezi convingătoare ale faptului că evoluţia noastră este cu mult mai complexă decât modificările biologice pe care le observăm în jurul nostru. De fapt, experienţele extracorporale ne trimit către o nouă viziune a evoluţiei, una care este mult mai cuprinzătoare decât orice teorie anterioară din istoria umanităţii. Pe baza explorărilor subtile putem spune că evoluţia reprezintă dezvoltarea progresivă a energiei conştiente (a sufletului) prin intermediul unor vehicule biologice temporare de exprimare.

Naşterea biologică şi moartea reprezintă simple intrări şi ieşiri ale conştiinţei din această dimensiune energetică exterioară grosieră. Modificările observate ale organismelor biologice reprezintă de fapt un efect secundar, creat de dezvoltarea în plan subtil a conştiinţei.

În prezent, evoluţioniştii au observat şi au înregistrat doar modificările fizice ce au apărut în jurul nostru, în vreme ce schimbările cu adevărat importante au rămas neobservate. În fiecare zi noi ne confruntăm cu noi situaţii care ne modelează şi ne pun la încercare din punct de vedere psihologic. Fiecare problemă fizică reprezintă o oportunitate de a evolua; fiecare bătaie de cap ne ajută să ne dezvoltăm calităţile sufleteşti ale curajului, iubirii şi compasiunii; fiecare nouă provocare reprezintă o oportunitate de a învăţa. Într-un cuvânt, fiecare dintre noi foloseşte planul material ca pe un instrument de transformare. Corpurile noastre biologice reprezintă vehicule temporare de exprimare şi de expresie în tărâmul grosier al planului material. Însuşi actul de asumare a unei forme fizice şi de a fi o fiinţă umană reprezintă un element integral al evoluţiei noastre. Fiecare dintre noi experimentează în momentul prezent cel mai eficient sistem de evoluţie ce a fost vreodată proiectat: evoluţia prin intermediul experienţei personale directe, prin însuşi actul de a trăi.

Nu are nici o importanţă ceea ce noi credem sau nu credem; fiecare dintre noi îşi va abandona vehiculul biologic temporar şi îşi va continua evoluţia. Cu toţii suntem participanţi activi într-un sistem de evoluţie magnific ce se extinde cu mult dincolo de limitele înguste ale viziunii noastre materialiste. Naşterea şi moartea însele reprezintă elemente esenţiale ale progresului nostru personal; intrarea şi ieşirea conştiinţei noastre de pe terenul de joacă al evoluţiei moleculare.

În ultimii douăzeci de ani au apărut noi date referitoare la existenţa noastră spirituală. Cu două decenii în urmă, subiecte cum ar fi experienţele de la graniţa cu moartea, experienţele de dedublare astrală, universurile paralele, dimensiunile multiple şi tunelurile energetice între universuri erau nişte necunoscute pentru majoritatea oamenilor de pe această planetă. În zilele noastre, aceste teme sunt dezbătute în casele din lumea întreagă. Într-o singură generaţie, conceptele noastre asupra realităţii s-au modificat în mod radical. Această schimbare va continua câtă vreme oamenii îşi vor deschide minţile către o nouă viziune asupra lor înşişi şi asupra existenţei pe care o duc.

De-a lungul istoriei, evoluţia conştiinţei umane a fost modelată de către nenumăraţi oameni din lumea întreagă. Ceea ce urmează

reprezintă doar câteva exemple ale unor oameni care au influențat conștiința de grup și evoluția speciei noastre în ultimele decenii. Acest proces al evoluției umane se va accelera în următorul mileniu pe măsură ce ne extindem cercetările pentru a afla răspunsuri dincolo de limitările închistatoare ale planului material.

În anul 1975 cartea doctorului Raymond Moody "*Viața de după viață*" a dat naștere unei explozii de interes internațional pentru acest subiect al vieții de după moarte și al potențialelor realități subtile. Munca de pionierat a lui Moody despre experiențele de la granița morții și despre stările modificate de conștiință continuă și astăzi să influențeze milioane de oameni din întreaga lume. Din anul 1975 receptivitatea copleșitoare a oamenilor față de toate cărțile sale a dus la apariția unui domeniu cu totul nou de studiu și cercetare. Munca lui Moody a afectat în mod special comunitatea medicală, punând bazele pentru ca sute de cercetători medicali printre care și Dr. Melvin Morse și Brian Weiss- să facă incursiuni în nenumăratele mistere ale experiențelor subtile. Cercetările sale au adus într-o foarte mare măsură în legitimitate întregul subiect al cercetărilor din plan subtil și al explorărilor universului nevăzut. Munca lui Moody a ajutat la inițierea unei modificări radicale a punctului general de vedere și al gândurilor, atât conștiente cât și inconștiente.

Kenneth Ring, Stuart Twemlow, Bruce Greyson și alți fizicieni vizionari au asistat la evoluția conștiinței umane prin investigarea rapoartelor din lumea întreagă privitoare la experiențele de la granița cu moartea și la experiențele de dedublare corporală. Cercetările și concluziile lor au ajutat la legitimizarea subiectului experiențelor subtile prin punerea bazelor de plecare pentru noi cercetări inovatoare.

Brian Weiss a contribuit din plin la acceptarea de către publicul larg, la scară mondială, a terapiilor prin regresii în viețile anterioare, ca reprezentând un instrument de vindecare foarte prețios. Din ce în ce mai mult, psihologi și psihiatri includ tehnici de regresie în timp în tratamentele lor zilnice. Munca lui Weiss reprezintă un important pas înainte în recunoașterea relației dintre stările de conștiință nonfizice și existența noastră fizică actuală. În plus, cărțile sale scot în evidență importanța și potențialul obținerii autocunoașterii.

John Stewart Bell, un fizician irlandez care a descoperit teorema interconectivității, a demonstrat faptul că toate particulele de materie sunt conectate printr-o forță invizibilă (nonlocală). Munca sa a influențat într-o foarte mare măsură liniile directoare ale fizicii moderne. Mulți fizicieni sunt de părere că teorema interconectivității reprezintă una dintre cele mai importante descoperiri ale secolului al XX-lea.

Hugh Everett, Roy Kerr, Martin Kruskal și alți fizicieni și matematicieni au dezvoltat teorii și au creat scheme conceptuale care pornesc de la premisa existenței a numeroase universuri paralele la fel de reale ca și al nostru. Această idee de lumi energetice paralele a influențat teoreticienii mecanicii cuantice, astrofizicieni și astronomi din lumea întreagă.

Regizori de film printre care Steven Spielberg au contribuit la reducerea stărilor noastre de frică față de necunoscut prin intermediul filmelor precum "*E.T.*" sau "*Întâlniri apropiate cu cea de-a treia rasă*", și ne-au deschis spre noi posibilități ce există dincolo de percepțiile noastre fizice.

Cercetările foarte pertinente ale lui Gary Zukav asupra relației dintre fizică și conștiință și studiul său asupra scopului și menirii în viață, au influențat milioane de oameni.

Mesajul limpede al lui Shakti Gawain referitor la importanța vizualizării creatoare a influențat de asemenea milioane de oameni din întreaga lume.

Fizicianul și scriitorul Fred Alan Wolf a prezentat și clarificat conceptele referitoare la universurile paralele și la realitățile create prin puterea conștiinței atât comunității științifice cât și publicului larg.

Doctorii Wayne Dyer, Bernie Siegel și Deepak Chopra, precum și mulți alții ne-au demonstrat prin vorbă și faptă cât este de importantă legătura dintre corp, minte și spirit.

Portretizările controversate, incitante și foarte vii ale lui Bruce Joel Rubin despre viață, moarte și dimensiunile energetice subtile ale universului ("*Scara lui Iacob*", "*Fantoma*", "*Viața mea*") au fost văzute de mai mult de jumătate de miliard de oameni.

Cu toții am fost influențați de mesajul foarte motivant al lui

Norman Vincent Peal despre gândirea pozitivă şi efectele sale asupra planului material.

Albert Einstein a dus fapta şi gândirea ştiinţifică dincolo de fizica newtoniană, către tărâmurile noi şi expansive ale curbării spaţio-temporale şi ale punţilor energetice dintre universuri. Făcând aceasta, el a pus bazele emergenţei dintre fizica cuantică modernă, conceptul de universuri paralele şi interpretările lumilor multiple.

David Bohm, un alt fizician vizionar a dat naştere la numeroase idei privitoare la realităţile create prin puterea conştiinţei şi la structurile energetice subtile. Conceptele sale au influenţat fizica modernă şi reprezintă un pas intelectual major înspre recunoaşterea naturii multidimensionale a universului. Inteligenţa sa vivace a inspirat o întreagă generaţie de fizicieni să caute răspunsurile la întrebările fundamentale dincolo de planul material.

Patru scriitori deosebiţi, Nick Herbert, Michael Talbot, Heinze Pagels şi Fritjof Capra, au influenţat evoluţia conştiinţei omeneşti prin ilustrarea foarte clară a legăturii ce există între noua ştiinţă a fizicii, metafizică, religie şi conştiinţă.

Robert Monroe, un pionier modern a dat dovadă de o mare măiestrie când a prezentat tema călătoriilor extracorporale milioanelor de oameni din întreaga lume. Cărţile sale, precum şi cercetările realizate la institutul său, Institutul Monroe, oferă seminarii, informare, suport şi prelegeri legate de expansiunea conştiinţei şi explorările în plan subtil.

Paul Twitchell este fondatorul modern al ECKANKAR. Nenumăratele sale cărţi (mai mult de treizeci la număr) au introdus şi au detaliat influenţa istorică a călătoriilor extracorporale asupra evoluţiei rasei umane. Considerat de unii ca fiind un maestru modern al dedublărilor astrale, acesta a fost foarte eficient în introducerea conceptului de călătorie extracorporală în conştiinţele oamenilor din întreaga lume.

Producători de film precum George Lucas şi Gene Rodenberry au ajutat la expansionarea imaginaţiei umane dincolo de viziunile obişnuite ale realităţii de obicei limitate. Viziunile acestora despre viitor ne-au încurajat pe toţi să privim dincolo de limitele grosiere pe care le experimentăm acum.

Scriitorii de ficţiune, ca şi grup, sunt unii dintre cei mai talentaţi vizionari pe care îi avem. Pentru aceia care încă se mai pot îndoi, ne putem aminti de poveştile fantastice ale lui Jules Verne; submarinele acestuia din secolul al XIX-lea, navele spaţiale, navele aeriene precum şi călătoriile selenare au fost considerate la vremea aceea nişte idei extraordinar de neobişnuite.

Betty Eadie, autoarea lucrării "*Îmbrăţişată de lumină*", precum şi alţi scriitori care au avut iniţiativa de a ieşi în faţă şi de a-şi împărtăşi experienţele lor de la graniţa cu moartea, vor continua să aibă acelaşi impact major asupra conştiinţei colective a umanităţii. Călătoriile deosebite ale acestora în cadrul dimensiunilor subtile magnifice ale universului au stârnit dezbateri în întreaga lume şi au trezit interesul faţă de conceptele realităţilor subtile şi faţă de locul nostru în univers. Aceste experienţe personale ale călătoriilor în plan subtil în dimensiunile interioare ale universului ne oferă dovezi mai mult decât suficiente ale imortalităţii noastre. Milioane de oameni conştientizează faptul că toate răspunsurile la marile mistere ale existenţei noastre ne sunt disponibile. Totuşi, se naşte o importantă întrebare: dacă unii dintre noi pot experimenta şi explora tărâmurile subtile ale universului, atunci de ce nu o putem face cu toţii? Această revelaţie reprezintă un pas major în evoluţia rasei umane. Acest proces de evoluţie este inevitabil, din moment ce cu toţii ne apropiem încet, încet de clipa când ne vom abandona vehiculele noastre biologice şi vom pătrunde în dimensiunile subtile ale universului. Importanţa acestor călătorii în plan subtil înspre interiorul universului nu constă în acţiunea de a le face propriu-zis ci în revelaţia faptului că asemenea călătorii sunt posibile şi chiar la îndemâna oricăruia dintre noi.

Pe măsură ce evoluţia conştiinţei continuă, din ce în ce mai mulţi oameni vor rupe tăcerea şi ne vor oferi noi şi îndrăzneţe puncte de vedere despre natura realităţii şi a scopului existenţei noastre. Evoluţia noastră va continua să fie influenţată de oameni din toate categoriile: scriitori, muzicieni, inventatori, vindecători, producători de film şi regizori. Adesea, aceştia nu vor fi conştienţi de impactul lor asupra societăţii. Ideile şi proiecţiile lor creează în lume acelaşi efect ca al valurilor pe un lac, declanşând o uşoară schimbare

în gândirea şi conştiinţa a milioane de oameni. De exemplu, filme precum "E.T.", "Coconul" şi "Fantoma" par să fie la prima vedere nişte filme uşoare pline de aventuri fantastice; totuşi, cele aproape doua miliarde de oameni care au vizionat aceste filme au dobândit un nou punct de vedere asupra unor zone ale existenţei şi ale vieţii necunoscute şi neexplorate de ştiinţa modernă. Pentru mulţi, fricile lor de necunoscut au fost înlocuite de un sentiment de curiozitate şi de anticipare pozitivă. Inconştientul colectiv al întregii noastre rase a fost influenţat de ideile transmise. Fricile noastre de necunoscut au fost treptat reduse datorită imaginilor pozitive comunicate.

În secolul XXI o nouă formă de divertisment şi imaginaţie ne va conduce către nivelele subtile ale universului. Aceasta va reprezenta o evoluţie gradată de la filmele tradiţionale la aventurile din ce în ce mai interactive care implementează tehnologia realităţii virtuale. În secolul XXI programarea realităţii virtuale va deveni trambulina călătoriilor extracorporale controlate înspre interiorul universului. Pe măsură ce progresăm, devine din ce în ce mai evident faptul că evoluţia tehnologiei şi evoluţia conştiinţei umane sunt interconectate în moduri care momentan depăşesc puterea noastră de înţelegere. Într-un final, fiecare dintre noi va evolua dincolo de materialitatea planului fizic şi va explora înspre dimensiunile subtile ale universului.

Viitorul evoluţiei

În ultimii ani ai călătoriilor mele extracorporale am ajuns la concluzia că cu cât suntem mai familiarizaţi şi mai experimentaţi în ceea ce priveşte dimensiunile subtile ale universului, cu atât mai extinse sunt opţiunile noastre după moartea fizică. Opţiunile subtile (spirituale) care ne sunt disponibile cresc exponenţial odată cu abilitatea noastră de a explora sursa tuturor energiilor şi a vieţii. Acest aspect este mult mai important decât pot eu începe măcar să explic. Marea majoritate a oamenilor moare în completă ignoranţă a existenţei lor spirituale. Chiar dacă mulţi oameni au credinţe religioase puternice, informaţiile lor privitoare la identitatea spirituală şi la continuarea existenţei după moarte sunt reduse la zero. În momentul morţii, aceştia îşi transferă conştiinţa de la corpul fizic către corpul subtil ce are o frecvenţă de vibraţie mai înaltă

şi sunt imediat întâmpinaţi de cei dragi şi de prietenii lor care au părăsit înaintea lor planul fizic. Bineînţeles că sunt foarte încântaţi să descopere faptul că ei continuă să existe şi sunt foarte bucuroşi să fie din nou împreună cu cei pe care îi iubesc. În următoarele zile şi săptămâni aceştia sunt reintegraţi într-o nouă realitate vibraţională şi încep să se adapteze şi să se conformeze în cadrul grupurilor sociale respective. Acest sentiment de apropiere colectivă aduce şi ţine împreună milioane de oameni în lumile subtile paradisiace.

Diverse grupuri de oameni împărtăşesc diverse opinii referitoare la conceptul de rai. De exemplu, perspectiva islamică diferă de punctul de vedere creştin. Trebuie să avem în vedere faptul că lumile subtile sunt sensibile la puterea gândului; fiecare religie majoră şi grup social şi-a creat propriul concept de rai în acord cu credinţele şi convingerile acelui grup. Multe din aceste lumi subtile sunt extrem de bătrâne şi foarte bine conturate de conştiinţa colectivă a locuitorilor lor. Prin urmare, raiul pe care fiecare dintre noi îl experimentăm după moarte este modelat de conştiinţa de grup a locuitorilor acelui plan subtil. Aproape ca şi în planul fizic, majoritatea oamenilor sunt mulţumiţi să se adapteze la realitatea consensuală locuită sau creată de prietenii lor sau de cei dragi. Şi de ce nu? Este incredibil de plăcut în comparaţie cu planul material. Există nişte peisaje magnifice acolo care aşteaptă să fie explorate şi descoperite. Cele mai frumoase şi încântătoare locuri de pe pământ sunt disponibile acolo, şi mult mai mult de atât. Fiecare copac şi fir de iarbă radiază un spectru cromatic vibrant de culori care sunt cu mult dincolo de imaginaţia noastră. Totul- plantele, animalele, pământul însuşi- sunt compuse din lumină. O matrice de energie sensibilă la puterea gândului manifestă tot ceea ce au mentalizat locuitorii respectivi. Este foarte firesc ca aceştia să tragă concluzia că aceasta este realitatea ultimă- paradisul.

Aceste lumi subtile magnifice se presupune că sunt paradisuri, iar comparativ cu existenţa fizică, aceste lumi consensuale chiar sunt paradisuri- acolo nu există moarte, boală, bătrâneţe, infracţiuni şi aşa mai departe. Există o singură problemă: marea majoritate a locuitorilor planurilor subtile (milioane dintre aceştia) nu sunt conştienţi că dincolo de limitele percepţiilor lor subtile există şi alte lumi subtile, chiar mai minunate şi mai încântătoare. Aceste planuri

subtile spectaculoase sunt alcătuite din unde nesfârşite de energie şi lumină pură, fiecare mai strălucitoare decât cea de dinaintea ei; o progresie de lumină vie ce există mult dincolo de conceptele noastre fragile despre formă şi substanţă şi care continuă direct către inima universului multidimensional.

Acest aspect este destul de important deoarece primul pas spre expansionarea conştiinţei este conştientizarea limitelor variate pe care ni le stabilim, atât din punct de vedere psihic cât şi spiritual. Cunoaşterea acestui aspect scoate în evidenţă necesitatea ca noi toţi să ne mărim gradul de percepţie şi să experimentăm dincolo de limitele grosiere din jurul nostru. Odată ce ne dezvoltăm abilitatea de a explora dincolo de graniţele corpurilor noastre, vom putea implementa aceeaşi abilitate şi în existenţa viitoare în lumea subtilă.

Dezvoltarea abilităţii noastre de a explora dincolo de corp are profunde implicaţii pentru noi toţi. Capacitatea noastră de a experimenta diferitele niveluri de frecvenţă de vibraţie ale universului depinde de abilitatea noastră personală de a transcende limitele noastre energetice curente. De fapt, odată ce învăţăm să ne transcendem limitele fizice, putem folosi aceeaşi capacitate după ce murim, pentru e experimenta regiuni şi mai deosebite ale universului.

În primul rând, sunt acei oameni care îşi pot eleva frecvenţa de vibraţie personală şi care pot explora multiple dimensiuni ale universului. Aceşti indivizi deosebiţi nu sunt limitaţi la o singură dimensiune sau lume subtilă. Abilitatea de a explora dincolo de limitele noastre fizice obişnuite este un element esenţial al evoluţiei noastre de la creaturi născute din materie la fiinţe spirituale nelimitate. Doar prin transcenderea limitelor noastre grosiere putem spera vreodată să ne exprimăm în mod conştient în cadrul universului multidimensional. Este destinul nostru să evoluăm până în punctul în care cu toţii vom avea capacitatea de a ne expansiona conştiinţa în întreg universul, în întreaga sa infinitate.

Cu toţii suntem fiinţe interdimensionale care îşi focalizează atenţia în mod curent asupra unei singure dimensiuni ale planului material. Experienţele extracorporale, precum şi experienţele de la graniţa morţii, visele, stările modificate de conştiinţă, chiar şi moartea

însăşi reprezintă dovezi ale naturii noastre multidimensionale. Să ne recunoaştem în mod conştient şi să experimentăm personal natura noastră subtilă reprezintă un pas major în evoluţia noastră individuală. Într-un final, cu toţii vom evolua până în punctul în care vom fi capabili să experimentăm în mod conştient şi să explorăm întregul univers. Aceasta se va petrece atunci când vom conştientiza că noi(ca specie) şi universul avem una şi aceeaşi natură- multidimensională.

După douăzeci de ani de exeprienţe de dedublare astrală, am certitudinea faptului că evoluăm prin materie. Noi ne folosim de forme de viată biologice ca de instrumente de exprimare. Corpurile noastre fizice sunt uneltele pe care le folosim pentru evoluţie şi experienţă. Fiecare naştere (explorare) în planul material ne accelerează evoluţia prin acumularea de şi mai multă experienţă. Fiecare formă de viaţă fizică utilizează şi controlează un vehicul biologic temporar pentru evoluţia sa. Precum fluturele din proverb, fiecare organism viu îşi abandonează vehiculul biologic temporar pentru a-şi continua călătoria pe nivele mai rafinate de energie ale universului multidimensional.

Evoluţia înseamnă mult mai mult decât pot ochii noştri să vadă. Este mişcarea şi modificarea conştiinţei în mod progresiv de la formele de viaţă biologice mai simple către formele de viaţă mai complexe şi mai organizate, din plan subtil. Fiecare formă de viaţă îşi continuă călătoria evolutivă în cadrul universului multidimensional. Fiecare continuă să crească şi să se modifice, învăţând treptat şi adaptându-se la noile provocări şi aventuri, la noile sale forme de expresie. Pentru a înţelege cu adevărat evoluţia, trebuie să explorăm şi să analizăm structura universului: structurile energetice nonmoleculare şi sistemele care cauzează modificările în plan fizic pe care le percepem în jurul nostru.

Visul lui Einstein

Visul lui Einstein şi al oricărui alt fizician a fost să înţeleagă şi să explice structura universului. Timp de multe decenii, fizicienii au sperat să descopere o singură teorie care să explice şi să unifice toate conceptele referitoare la energie, spaţiu şi timp. Această unică teorie

este adeseori cunoscută sub numele de marea unificare.

Majoritatea fizicienilor sunt în prezent de părere că reacţiile energetice neexplicate încă se manifestă imediat dincolo de viziunea noastră tehnologică curentă.

Pe măsură ce ştiinţa modernă a făcut cercetări în planul materiei, aceasta a făcut o descoperire incredibilă: particulele elementare fizice nu posedă atribute materiale sau proprietăţi inerente. Părţile componente ale materiei devin în mod progresiv vibraţionale. Această descoperire are implicaţii foarte mari.

Atunci când recunoaştem natura vibraţională a particulelor fizice, conceptele de dimensiuni energetice multiple nu mai sunt atât de nefireşti precum ar putea părea la prima vedere. De exemplu, experimentul clasic cu prisma al lui Newton a demonstrat faptul că lumina vizibilă conţine în ea frecvenţe diferite ce se manifestă ca şi culori. Frecvenţele diferite ale luminii există împreună simultan în acelaşi sistem spaţio-temporal pe care îl vedem, şi cu toate acestea fiecare frecvenţa există la rândul ei complet separată de celelalte.

Spectrul undelor electromagnetice se întinde pe un incredibil câmp de radiaţii, începând de la *gamma* şi până la undele radio lungi. Din moment ce diferite frecvenţe energetice coexistă în acelaşi sistem spaţio-temporal pe care noi îl ocupăm, de ce nu ar fi posibil ca planuri energetice întregi şi chiar şi lumi subtile să coexiste cu universul nostru fizic vizibil? Această întrebare este luată foarte în serios de către fizicienii moderni din întreaga lume. Fizicienii sunt acum convinşi că ceva de proporţii substanţiale există imediat dincolo de viziunea noastră tehnologică. Această energie subtilă neexplorată este considerată a fi cheia înţelegerii structurii materiei şi a universului.

Consider că visul suprem al marii unificări poate fi împlinit prin dezvoltarea de noi metode de a cerceta şi verifica realitatea universului multidimensional. Recunoaşterea ştiinţifică a multidimensionalităţii universului şi a continuităţii conştiinţei reprezintă elementul principal care lipseşte din înţelegerea naturii subtile şi a structurii tuturor energiilor din univers. Marea unificare poate fi realizată cu condiţia ca fizicienii moderni să fie dispuşi să îşi reorienteze atenţia de la particulele elementare la modul de funcţionare al undelor

subtile. Acesta nu este un vis ci o realitate ce aşteaptă răbdătoare ca percepţiile noastre ştiinţifice să evolueze dincolo de obsesia actuală a particulelor fizice.

Noua frontieră a ştiinţei

În secolul XXI, ştiinţa va recunoaşte faptul că răspunsurile la marile mistere ale existenţei noastre fizice- cosmologia universului, natura subtilă a structurii materiei, evoluţia speciei noastre, chiar şi existenţa vieţii după moarte- pot fi găsite doar prin cercetarea structurii subtile a universului. Această recunoaştere va reprezenta un pas major al ştiinţei şi un punct de cotitură în evoluţia omenirii. Treptat, vom avansa de la a fi o specie biologică focalizată înspre exterior la o specie multidimensională. Acest proces evolutiv a început deja. Astrofizicieni, fizicieni cuantici şi fizicieni ai particulelor conduc chiar în prezent experimente intensive care vin în sprijinul conceptului de univers multidimensional. Acest curent de opinie va continua de-a lungul întregului secol XXI.

Odată ce începem să explorăm interiorul universului, o nouă eră a cercetărilor ştiinţifice şi a descoperirilor va lua naştere. Ştiinţa modernă îşi va expansiona cercetările curente asupra materiei şi asupra realităţii dincolo de toate conceptele curente. Ştiinţa va începe să cerceteze sursa subtilă a energiei fizice şi a materiei.

Pe măsură ce evoluăm, vom începe să trasăm universul subtil într-o măsură asemănătoare celei în care astronomii cartografiază în prezent universul vizibil. Explorarea interiorului universului este o aventură măreaţă care merge cu mult dincolo de conceptele noastre actuale de timp, spaţiu şi energie. Cercetarea dimensiunii subtile este o sarcină cu care ne vom confrunta cu toţii mai devreme sau mai târziu, pentru că este dreptul nostru din naştere şi destinul nostru să explorăm dincolo de vehiculele noastre biologice primitive şi să experimentăm măreţia adevăratului nostru acasă în cadrul universului multidimensional.

CAPITOLUL 4

Calități transformatoare

„Cunoşterea este antidotul fricii"-Ralph Waldo Emerson

Beneficiile călătoriilor extracorporale se extind dincolo de limitele simțurilor noastre fizice şi ale intelectului nostru. După o experiență de dedublare astrală, mulți oameni relatează o trezire interioară a identității lor spirituale, o transformare a viziunilor personale. Aceştia se văd pe ei înşişi ca fiind mai mult decât materie; mai conştienți şi mai vii. Aceştia îşi exprimă o înțelepciune profundă interioară bazată pe experiență spirituală personală.

Mulți oameni povestesc că simt conectarea la ceva mai măreț decât ei, conectarea la sursa vieții înseşi. Aceştia descriu un sentiment puternic de trecere a unei bariere dense de ignoranță, frică şi limitări.

În timpul seminariilor mele, aud adesea relatări ale unei creşteri a gradului de cunoaştere personală şi a unei conectări interioare în spirit. Mulți descriu o expansiune majoră a capacității lor de percepție; o capacitate nouă de a se extinde dincolo de limitele lor fizice; un sentiment copleşitor de cunoaştere bazată pe experiență personală directă. Poate că cel mai important beneficiu al experiențelor de dedublare corporală este faptul că noi devenim conştienți de capacitatea noastră personală de a descoperi răspunsurile pentru noi înşine.

Atunci când sunt întrebat, "De ce călătorii extracorporale?" răspunsul meu este simplu: trebuie să aflu răspunsurile de unul singur. Convingerile contemporane nu mă mulțumesc, mai ales că ele se găsesc în număr destul de mare în zilele noastre. Fiecare societate, fiecare cultură este caracterizată de propria versiune asupra adevărului; o colecție de convingeri solide fabricate de om. Aceste convingeri se modifică în timp, evoluează şi decad, în vreme ce

adevărul referitor la existența noastră rămâne acelaşi, ascuns sub muntele de doctrine, dogme, presupuneri şi concluzii în continuă creştere.

Consider că scopul vieții este dobândirea experienței. Noi trebuie să cercetăm şi să explorăm de unii singuri. Trebuie să desoperim şi să aflăm prin forțe proprii şi nu să fim sclavii opiniilor altor oameni. Pe măsură ce se apropie secolul XXI, a sosit momentul pentru noi să ne conştientizăm propriul potențial şi să explorăm dincolo de convingerile şi credințele noastre predominante. A sosit momentul să descoperim şi să vedem adevărul prin forțele proprii.

În momentul prezent avem la dispoziție această oportunitate. Experiențele extracorporale controlate ne deschid uşa unei frontiere incredibile a potențialului şi a descoperirilor omeneşti. Acestea ne permit să cercetăm dincolo de limitele înguste ale simțurilor noastre fizice şi să descoperim răspunsurile la cele mai vechi mistere ale existenței noastre.

Calitățile transformatoare ale experiențelor extracorporale

Conform cercetărilor şi studiilor conduse de mulți fizicieni foarte respectați- printre care Raymond Moody, Melvin Morse, Ken Ring, Bruce Greyson şi Stuart Twemlow- calitățile transformatoare ale experiențelor extracorporale sunt fără limite. În fiecare an studii noi demonstrează beneficii fizice şi psihologice suplimentare ce derivă din experiențele de dedublare corporală. Pe măsură ce am reluat acest subiect, mi-am dat seama că numărul de beneficii menționate este absolut uimitor.

Pe măsură ce numărul de experiențe de dedublare corporală creşte, dovezile sunt copleşitoare şi este de netăgăduit faptul că în timpul experiențelor de acest gen sunt obținute în mod regulat beneficii care pot schimba radical viețile oamenilor. Următoarele aspecte ce vor fi prezentate doresc să ilustreze o imagine de ansamblu a multiplelor beneficii raportate în întreaga lume în ultimii douăzeci de ani.

1. O mai mare priză de conştiință asupra realității. Conform unui studiu condus de Stuart Twemlow, Glen Cabbard şi Fowler Jones şi prezentat la întâlnirea anuală a Asociației Americane de Psihiatrie din anul 1980, 86% din cei 339 de oameni care s-au dedublat corporal

au raportat o mai bună priză de conştiinţă asupra realităţii. În cadrul aceluiaşi studiu, 78 % au fost de părere că au dobândit un beneficiu pe termen lung.

2. Verificarea personală a propriei imortalităţi. Fără nici un dubiu, experienţele de dedublare corporală ne furnizează dovezi de primă mână, verificabile, ale capacităţii noastre de a exista independent de corpurile noastre fizice. Aceasta este o revelaţie foarte importantă, care influenţează viaţa a milioane de oameni în fiecare an.

3. Evoluţia personală mult accelerată. Conştientizarea faptului că noi suntem mai mult decât fiinţe fizice ne deschide noi ocazii de evoluţie personală. Sunt de părere că experienţele autoiniţiate şi controlate de dedublare corporală sunt mobilul evoluţiei personale accelerate. Odată ce reuşim să accesăm şi să ne conştientizăm sinele nostru divin, noi putem descătuşa cunoaşterea infinită a minţii noastre subconştiente şi să ne angrenăm în acţiunea de explorare a universului. Întregul subiect al potenţialului uman s-a extins foarte mult dincolo de toate concepţiile şi înţelegerile curente.

4. Diminuarea fricii de moarte. Atunci când ne percepem pe noi înşine în mod conştient separaţi şi independenţi de corpurile noastre fizice, frica de moarte este cu mult redusă. Frica de moarte reprezintă frica de necunoscut. Odată ce ne separăm de corpul nostru, ştim cu siguranţă că viaţa noastră nu se opreşte acolo, ci continuă. Am descoperit că cu cât avem mai multe experienţe de dedublare corporală cu atât manifestăm mai puţine frici şi temeri legate de moarte.

5. Capacităţi psihice îmbunătăţite. Previziunea, telepatia, premoniţia, profeţia, capacitatea de a vedea aure şi multe alte abilităţi psihice sunt adeseori îmbunătăţite de experienţele de dedublare corporală. Motivul pentru aceasta rămâne deocamdată necunoscut, însă mulţi sunt de părere că este vorba de o consecinţă pur şi simplu naturală a orientării noastre spre sistemele noatre energetice interne.

6. Creşterea dorinţei de a obţine răspunsuri. Odată ce devin conştienţi că au la dispoziţie răspunsuri multiple, mulţi oameni demarează o căutare spirituală personală pentru a rezolva misterele ce nu le-au dat pace din copilărie.

7. Revelaţii privitoare la moarte. Experienţele extracorporale ne oferă dovezi asupra faptului că procesul morţii nu este obligatoriu

să fie o experienţă dureroasă sau care să ne sperie, ci mai degrabă o aventură spirituală splendidă.

8. Evoluţia umană accelerată. Adevărata evoluţie a speciei noastre nu este reprezentată de schimbările biologice din jurul nostru ci de evoluţia conştiinţei. Pe măsură ce lumea noastră devine din ce în ce mai complexă, apare nevoia interioară de a descoperi motivul ascuns din spatele schimbărilor fizice rapide pe care le percepem în jurul nostru. Această nevoie de a afla răspunsurile la marile mistere ce ne înconjoară va duce rasa umană la următorul nivel al evoluţiei umane.

Când privim în urmă la evoluţia rasei umane, observăm o trecere de la societăţile agrare bazate pe munca fizică, treptat către societăţile tehnologice bazate pe munca intelectuală. Rasa noastră va fi la un moment dat pregătită pentru următorul pas major pe scara evoluţiei sale; conştientizarea şi experimentarea sinelui nostru divin şi explorarea dimensiunilor subtile.

9. Vindecarea miraculoasă. Există multe relatări ale oamenilor care s-au vindecat singuri sau pe alţii atunci când erau dedublaţi. Adeseori, acest fenomen de vindecare este iniţiat de un gând direcţionat conştient către o zonă specifică din corp.

10. Un concept de sine mult expansionat. În loc să se privească pe sine ca fiinţe fizice înzestrate cu suflet, mulţi oameni se conştientizează pe ei înşişi ca suflete (sine divin) care sunt temporar înzestrate cu trupuri biologice.

11. Aspiraţie spirituală mult mărită. Conform studiului anterior menţionat condus de Dr. Stuart Twemlow, 55% dintre participanţi s-au referit la experienţa lor de dedublare corporală ca la o experienţă spirituală. Mulţi oameni raportează o legătură mai profundă cu esenţa lor spirituală(care este cunoscut sub numele de Atman, sinele divin nemuritor din fiecare fiinţă (n.tr.)), incursiuni de o profunzime mai mare în natura lor spirituală, sau un simţ mai bine definit de a fi conectaţi la ceva mult mai măreţ decât ei înşişi. Fie că aceasta poartă numele de spirit sau de minte universală a lui Dumnezeu, există numeroase relatări ale unei conexiuni interioare foarte puternice.

12. Recunoaşterea şi experimentarea influenţei vieţilor anterioare. Munca lui Brian Weiss şi a altor fizicieni şi hipnoterapeuţi respectaţi a furnizat dovezi concludente asupra faptului că influenţele vieţilor anterioare reprezintă un element important al conştiinţei

noastre psihologice actuale. Aceste amintiri subconştiente pot fi efectiv accesate şi explorate prin intermediul experienţelor personale de dedublare corporală.

14. Schimbări psihologice accelerate. Experienţele extracorporale ne sunt de mare ajutor în desprinderea de obiceiurile mentale vechi. În multe situaţii, oamenii mi-au mărturisit faptul că şocul de a se vedea pe ei înşişi independent de trupul fizic le-a oferit o perspectivă mult mai amplă a existenţei lor curente. Această viziune expansivă a lor a fost hotărâtoare în trezirea de noi niveluri de evoluţie personală şi de înţelegere.

14. Obţinerea de răspunsuri prin forţele proprii.

Fiecare dintre noi are anumite întrebări legate de existenţa lui/ei. Cine sunt eu? Care este menirea mea? Este cazul să continui? Care este scopul vieţii? Aceste întrebări precum şi multe altele îşi pot găsi răspunsul doar prin experienţă proprie. Călătoriile extracorporale reprezintă o metodă eficientă pentru noi toţi pentru a obţine răspunsurile pe care le căutăm. De ce să ne mulţumim cu simple convingeri în loc să căutăm adevăratele răspunsuri?

15. Întâlnirea cu o fiinţă de lumină, un înger sau altă fiinţă din plan subtil.

Mulţi oameni raportează întâlniri faţă în faţă cu anumite forme de viaţă din planurile subtile. 37% din grupul de studiu al lui Twemlow au fost conştienţi de prezenţa unei fiinţe din planul astral, în vreme ce 30% au raportat prezenţa unor ghizi sau ai unor îndrumători.

16. Manifestarea unui respect mărit faţă de viaţă.

O aversiune pronunţată faţă de violenţă şi crime a apărut în ultima vreme. De exemplu, ideea de a vâna şi de a omorî un animal devine de neconceput. Sunt de părere că această schimbare se datorează cunoaşterii personale pe care o obţinem în ceea ce priveşte interconectivitatea noastră spirituală.

17. Respect de sine mărit, responsabilitate mai mare, raportare la interior.

Mulţi oameni conştientizează pentru prima dată faptul că ei sunt centrul creator al întregii lor existenţe fizice. Ei experimentează adesea vastul potenţial şi puterea sinelui lor interior subtil(Atman) şi pătrund în esenţa lor creativă.

Mulţi oameni mi-au spus că acum conştientizează mai mult ca

oricând faptul că ei sunt singurii responsabili pentru toate acţiunile pe care le întreprind, atât gânduri cât şi fapte.

18. Ostilitate, tendinţe violente şi infracţionale scăzute.

Aceia care se percep pe sine a fi mai mult decât corpurile lor fizice conştientizează adeseori cât de autodistructiv poate să fie să furi de la cineva sau să faci rău unei alte persoane. Aceştia şi-au dat seama din experienţă proprie că viaţa continuă şi după moarte şi că implicit şi responsabilitatea lor continuă.

19. O cunoaştere mult mai profundă şi o înţelepciune mult mărită.

Numai experienţa este cea care creează înţelepciune iar experienţele de dedublare corporală au capacitatea unică de a oferi cunoaştere şi înţelepciune mult dincolo de limitele percepţiilor noastre fizice.

20. Un sens profund al lui "*a şti*" în loc de "*a crede*".

Cunoaşterea personală este foarte puternică şi are darul de a aduce schimbări în viaţă, mai ales atunci când este comparată cu convingeri. Experienţele extracorporale ne furnizează o cunoaştere de primă mână, verificabilă, a imortalităţii noastre(ca sine divin) şi a identităţii noastre spirituale. Această cunoaştere nu poate fi explicată în mod adecvat; ea trebuie experimentată.

21. Starea de calm interior.

Un sentiment de pace ce vine din certitudinea faptului că suntem nemuritori în loc de speranţa că devenim nemuritori.

22. Poftă de viaţă mult mărită.

Există un entuziasm inerent greu de descris în călătoriile extracorporale; o exaltare care merge până în profunzimea sufletului nostru. Atunci când ne separăm de trupul nostru fizic şi explorăm în mod activ împrejurimile, noi ştim adânc în sufletul nostru că am devenit exploratorul suprem. Conştientizăm că suntem mult mai mult decât personalitatea noastră fizică obişnuită sau decât egoul nostru. Viaţa însăşi devine o aventură, o călătorie incitantă de descoperire. Exaltarea interioară pe care o simţim este în totalitate autentică; ea provine din conştientizarea faptului că trasăm o cărare ce depăşeşte cu mult timpul nostru.

23. O inteligenţă mult mărită şi o memorie mult mai bună; imaginaţie creatoare.

Mulţi oameni au raportat că experienţele lor de dedublare corporală le-au îmbunătăţit într-o anumită măsură gradul de conştienţă şi de inteligenţă. Unii sunt de părere că experienţele de dedublare corporală pot stimula zone din creier neactivate anterior în timpul vieţii fizice obişnuite. Dintr-un anumit punct de vedere biologic, ar putea fi vorba de o stimulare a lobului cerebral drept sau a glandei pineale. Motivul medical pentru rezultatul raportat este necunoscut, însă conform cercetărilor amănunţite conduse de Wilder Penfield, un neurochirurg canadian, atunci când lobul temporal drept este stimulat prin descărcare energetică de intensitate medie, pacienţii raportează în mod constant experienţe de dedublare corporală. În plus, există dovezi solide în sprijinul faptului că lobul temporal drept este în mod misterios activat în timpul morţii şi în timpul experienţelor de la graniţa cu moartea. Există de asemenea cercetări în sprijinul existenţei unei legături între creierul biologic şi sistemul nostru energetic subtil. Dacă este într-adevăr astfel, atunci este posibil să existe interacţiuni atât de natură electrică dar şi de natură chimică de care noi să nu fim în totalitate conştienţi. Acest subiect necesită cu siguranţă cercetări suplimentare.

24. Simţul aventurii.

Fiecare zi şi fiecare noapte reprezintă o ocazie de a experimenta o nouă aventură. Autorul Tom Robbins a exemplificat poate cel mai bine acest lucru atunci când a afirmat:"Marea noastră aventură a umanităţii este evoluţia conştiinţei. Noi existăm în această viaţă pentru a ne expansiona sufletul şi pentru a ne lumina mintea. "

Calităţile transformatoare ale experienţelor de dedublare corporală reprezintă o realitate pe care fiecare dintre noi o poate experimenta. Tot ce avem nevoie este o minte deschisă şi îndrumarea potrivită pentru a ne accesa potenţialul personal nelimitat. Capacitatea de a explora tărâmuri subtile ale universului este acum la îndemâna noastră, însă depinde în totalitate de noi să facem trecerea de la a fi un simplu observator curios la un explorator activ.

Consider că acest pas reprezintă un punct de cotitură important în vieţile noastre şi în evoluţia noastră personală. Explorarea dincolo de limitele corpurilor noastre fizice poate fi o modalitate eficientă de a obţine răspunsurile pe care mulţi dintre noi le căutăm. Această călătorie a conştiinţei de la fizic la subtil reprezintă o realitate pe care nu o putem trece cu vederea; singura noastră decizie reală este momentul în care suntem dispuşi să o începem.

Provocarea planului fizic

Călătoriile extracorporale oferă beneficii nenumărate pentru milioane de oameni din întreaga lume, pentru care planul fizic reprezintă o continuă provocare. Pentru aceia care îndură o viaţă de limitări fizice, călătoriile extracorporale reprezintă o incredibilă renaştere de bucurie, speranţă şi de percepţii; o ocazie de a se experimenta pe ei înşişi eliberaţi temporar de suferinţele fizice, boli sau handicapuri.

Imaginaţi-vă doar o fetiţă paralizată care nu va mai merge niciodată, care este capabilă să se mişte fără pic de efort deasupra corpului ei fizic imobil, sau pe bărbatul orb care nu îşi va mai vedea niciodată propriul chip, fiind brusc capabil să perceapă dincolo de limitele simţului fizic al văzului. Potenţialul este uriaş.

Beneficiile călătoriilor extracorporale se extind cu mult dincolo de puterea actuală de înţelegere medicală şi ştiinţifică. Medicina în sine ca profesie are o lungă istorie în a se baza în principal pe aspectele fizice ale bolilor şi afecţiunilor. Datorită acestei îndoctrinări repetate explorarea potenţialului omenesc şi a percepţiilor umane în beneficiul celor cu probleme fizice lipseşte din nefericire din societatea noastră.

Abilitatea noastră naturală de a transcende corpurile fizice ne permite ca pentru o perioadă să renunţăm la orice limitări fizice pe care le-am putea experimenta în prezent. Cu o îndrumare potrivită, cu o pregătire adecvată şi cu tehnicile corecte, aproape oricine poate deveni un profesionist în călătoriile extracorporale şi poate experimenta incredibila fericire şi bucurie a libertăţii neîngrădite.

Realitatea uimitoare a acestei forme unice de explorare trebuie să fie experimentată pentru ca potenţialul său nelimitat să fie înţeles şi apreciat la adevărata sa valoare. Analiza şi raţionamentele intelectuale ne conferă această percepţie; pur şi simplu trebuie să experimentăm adevărul de unii singuri. Speranţa mea cea mai sinceră este că ne vom deschide inimile şi minţile către acest nou potenţial de evoluţie şi dezvoltare umană. Nu avem nimic de pierdut în afară de cel mai răspândit handicap; ignoranţa.

Atunci când persoanele cu probleme fizice urmăresc să se

dedubleze corporal, ele beneficiază adesea de un avantaj semnificativ față de restul oamenilor. Dorința lor arzătoare de a evada din limitările fizice le creează de cele mai multe ori o dorință foarte puternică de transformare. Această dorință și motivare reprezintă unicul și cel mai important aspect al călătoriilor noastre extracorporale.

Ceea ce urmează reprezintă relatarea unui om care în ultimii douăzeci de ani a fost paralizat de la brâu în jos.

"Stând în scaunul meu cu rotile, citesc o carte despre experiențe de dedublare corporală. Fiind un bărbat serios în vârstă de șaizeci și trei de ani, cu o educație serioasă, mă îndoiesc sincer de autenticitatea acestor lucruri. Sună mult prea ciudat ca să fie adevărate.

În carte există un exercițiu de vizualizare care pare să fie destul de simplu. Mă gândesc, ce Dumnezeu; nu strică dacă încerc. Încep să îmi iamginez în minte camera fiicei mele. Îmi imaginez că mă aflu în fața casei ei și că deschid ușa de la intrare. Mental, intru în cameră și încep să îmi imaginez mobila, covoarele, geamurile, fotografiile și chiar și plantele. Sunt destul de surprins cât de ușor și de plăcut îmi este să fac aceasta. Mă prefac că mă îndrept spre măsuța de cafea și urmăresc să o simt. Mă așez pe un scaun și urmăresc să simt textura husei.

Următorul lucru pe care mi-l amintesc este un vis în care zbor deasupra unei pajiști foarte frumoase.

Apoi simt o vibrație stranie prin tot corpul. Zgomotul devine din ce în ce mai puternic până când îmi dau seama că plutesc chiar deasupra scaunului meu cu rotile. În primul moment sunt speriat, însă sunt complet treaz și conștient. Senzația de plutire este minunată. Mă gândesc să mă îndrept spre ușă și instantaneu plutesc spre ea. Un sentiment de bucurie mă cuprinde pe măsură ce trec de ușă și ies în fața casei. Par să alunec în orice direcție îmi propun.

Devenind mai încrezător, mă decid să încerc să zbor. Pe măsură ce mă gândesc la aceasta, corpul meu se ridică în aer. Îmi întind brațele și mă imaginez zburând precum o pasăre. Instantaneu mă înalț spre cer precum un vultur. Zbor deasupra cartierului meu și pot vedea casele de sub mine. Pentru prima dată în viața mea înțeleg ce înseamnă adevărata stare de libertate. Mă gândesc la trupul meu fizic și într-o secundă sunt înapoi în scaunul meu cu rotile.

Inima îmi bate plină de entuziasm în timp ce redactez această

relatare. Exaltarea ce mă cuprinde în urma acestei experiențe este dincolo de cuvinte. Tot ce îmi doresc este să fi aflat despre aceasta cu douăzeci de ani în urmă."

Beneficii ale călătoriilor extracorporale

• Descoperirea și aflarea prin forțe proprii a răspunsurilor la cele mai vechi mistere ale omenirii: Viața se continuă și după moarte? Care este scopul vieții?

• Răspunsul la întrebările fundamentale ale existenței noastre: Cine sunt eu? Care este motivul pentru care mă aflu aici? Care este scopul meu?

• Rezolvarea misterului destinației ultime: Încotro ne îndreptăm după moarte? Raiul există cu adevărat? Cum arată? De ce reprezintă un mister?

•Analizarea și rezolvarea problemei fizice actuale dintr-o "perspectivă mai înaltă".

• Obținerea unei mai mari înțelegeri a provocărilor și lecțiilor de viață pe care le experimentăm zilnic.

• Analizarea și înțelegerea puterii oculte incredibile a gândului.

• Depășirea labirintului de convingeri sterile și descoperirea adevărului prin propriile forțe.

• Accelerarea evoluției personale dincolo de limitele grosiere ale materiei.

• Confruntarea și eliminarea fricilor personale.

• Câștigarea unei înțelegeri superioare asupra vieții proprii, asupra relațiilor și asupra universului propriu.

• Vederea si experimentarea frumuseții incredibile a universului multidimensional.

• Conștientizarea potențialului personal nelimitat și a puterii personale.

• Recunoașterea și înțelegerea motivelor ascunse ale evenimentelor trecute și prezente din viața noastră.

• Savurarea libertății absolute a mișcării neîngrădite.

• Câștigarea unei înțelegeri mult mai complexe a religiilor moderne.

• Descoperirea și experimentarea verificării personale, fără dubiu, a stării personale de nemurire.

• Analizarea și înțelegerea curenților de energie subtilă care ne modelează viața și lumea.

• Cunoașterea și înțelepciunea care vin odată cu experiența.

• Recunoașterea și eliberarea din opiniile închistatoare, concluziile și sistemele de credință inadecvate.

• Dobândirea unei viziuni mai clare asupra planului universal.

• Analizarea și înțelegerea procesului natural al nașterii și morții.

• Vederea, experimentarea și explorarea pe cont propriu a raiului biblic.

Bucurii oferite de călătoriile extracorporale

• Bucuria unei aventuri noi incitante.

• Bucuria absolută a experimentării stării personale de nemurire.

• Ineditul experiențelor ieșite din comun.

• Sentimentul copleșitor al împlinirii personale.

• Bucuria pură a explorării unui teren nou și necercetat.

• Entuziasmul de a fi un pionier într-un domeniu nou de explorare.

• Plăcerea de a descoperi adevărul existenței voastre dincolo de toate dogmele și credințele.

• Satisfacția personală intensă de a afla în mod direct scopul și menirea existenței voastre.

• Sentimentul incredibil de "*a ști*" în loc de "*a spera*".

• Bucuria de a descoperi noi nivele de dezvoltare și evoluție personală.

• Sentimentele copleșitoare ale unei evoluții personale accelerate.

• Bucuria interioară intensă de a dezlega mistere antice și de a găsi răspunsurile de unul singur.

Aceste beneficii și multe altele ne așteaptă; totuși, depinde de noi să explorăm și să experimentăm realitatea aceasta pentru noi înșine. Călătoriile extracorporale ne oferă ocazia rară de a ști și de a vedea în loc de a spera și de a crede. Această oportunitate ne aparține acum.

CAPITOLUL 5

Dezvoltarea capacităților noastre naturale

"Așează-te în fața faptelor precum un copil mic și fii pregătit să îți abandonezi orice idee preconcepută, îndreaptă-te cu umilință oriunde și către orice abis te-ar duce viața, sau nu vei învăța nimic."

T.H. Huxley

"Urmărește să ai tot timpul o minte deschisă la schimbare. Primește-o cu brațele deschise. Curtează-o. Doar prin analizarea și reanalizarea opiniilor și ideilor noastre putem să evoluăm."

Dale Carnegie

Reevaluarea conceptelor noastre despre realitate

Multe obstacole de natură psihologică ne afectează capacitatea de a avea experiențe extracorporale. Propriile concepții și modul în care noi privim lucrurile au o influență foarte mare asupra rezultatelor pe care le obținem. Este ceva obișnuit ca limitările personale, fricile și convingerile noastre să ne micșoreze capacitatea de a experimenta și de a ne bucura de întregul nostru potențial. Acest lucru este în special adevărat atunci când ne angrenăm într-o nouă formă de explorare.

Autoevaluarea de mai jos rezumă pe scurt câteva dintre subiectele și temele care v-ar putea influența capacitatea de a avea experiențe extracorporale. Răspunsurile dumneavoastră vă pot oferi indicii folositoare în privința convingerilor personale, a presupunerilor și a concluziilor privitoare la această formă unică de explorare.

Pe cât de obiectiv posibil, examinați-vă reacțiile intelectuale și emoționale la fiecare întrebare. Dacă descoperiți o zonă care

poate produce un potențial conflict sau limitare, acordați-vă timp și cercetați-o; căutați motivul real al convingerilor dumneavoastră curente.

Reevaluarea convingerilor proprii este unul dintre cele mai importante aspecte ale pregătirii pentru dedublare. Am descoperit că fricile conștiente și subconștiente, limitările și convingerile eronate reprezintă cele mai comune obstacole cu care ne confruntăm în timpul călătoriilor extracorporale. Admiterea limitelor noastre personale și a fricilor noastre reprezintă un pas major în reducerea și eliminarea oricăror blocaje pe care le-am putea experimenta. Acordați-vă tot timpul de care aveți nevoie și simțiți-vă liberi să explorați orice subiect care considerați că este relevant. Vă recomand să vă notați răspunsurile, cât de detaliat este nevoie.

Autoevaluare

1. Conceptul de sine: Cine credeți că sunteți? Cum vă vedeți pe voi înșivă? Descrieți conceptul de sine cât mai în detaliu posibil.

2. Puncte de vedere personale: Care sunt percepțiile și sentimentele dumneavoastră privitoare la experiențele extracorporale? Le considerați a fi o aventură?

3. Motivarea: Scopul dumneavoastră personal este acela de a obține răspunsuri? De a rezolva un mister sau o problema? Este vorba de o curiozitate? Este acela de a obține o verificare personală de vreun fel? Fiți conciși și la obiect.

4. Siguranța: Considerați că este în totalitate sigur să experimentați dedublarea corporală? Vă îngrijorează vreun aspect, cum ar fi că veți muri sau că vă veți pierde? Fiți conciși.

5. Abilități speciale sau talente: Sunteți de părere că este necesar să aveți vreo abilitate specială sau să manifestați vreun talent deosebit pentru a experimenta o stare de dedublare corporală?

6. Importanța: Considerați această explorare ca fiind importantă pentru evoluția dumneavoastră personală? Pe o scară de la 1 la 10 cât de importantă ar fi?

7. Dorința: Manifestați dorința interioară și chemarea de a da curs acestui impuls? Ce beneficii urmăriți sau ce doriți să aflați în urma acestei experiențe? Cât de puternică este dorința dumneavoastră?

8. Angajamentul: Sunteți dispus să investiți timpul și efortul necesare pentru a vă atinge scopul? Sunteți dispus să vă angajați în a acorda treizeci de minute zilnic timp de o lună pentru aceasta?

9. Fricile: Manifestați anxietate sau vă este teamă de acest gen de explorare? Vă este teamă de necunoscut, de întuneric sau de noi provocări? Sunt fricile dumneavoastră întemeiate sau sunt doar rezultatul unei lipse de informație?

10. Credințe religioase: Cum se încadrează experiențele de dedublare corporală în conceptele dumneavoastră și convingerile religioase? Considerați dedublarea astrală a fi o experiență religioasă?

11. Gradul de dificultate: Considerați că această experiență este naturală și ușor sau dificil de obținut? Ce vă face să credeți aceasta?

12. Încrederea: Sunteți încrezător că vă puteți atinge scopurile propuse?

13. Așteptările: Vă așteptați la rezultate pozitive? Care sunt așteptările dumneavoastră personale?

14. Blocaje personale sau limite: Sunteți conștienți de vreun fel de blocaje personale care v-ar putea limita capacitățile de a experimenta dedublări astrale? Dacă da, așterneți-le pe hârtie.

15. Țelurile: Ați făcut din acest gen de experiență un țel personal? Este un țel trecut pe listă? Este un țel important? Este o prioritate?

Multe dintre subiectele atinse în această autoevaluare nu necesită o explicație. Unele aspecte însă ar putea necesita anumite lămuriri suplimentare.

Angajamente și țeluri

Atitudinea dumneavoastră pozitivă și angajamentul față de experiențele de dedublare astrală sunt esențiale pentru succesul dumneavoastră. Dacă urmați această călătorie doar cu jumătate de interes, rezultatele vor fi pe măsura acestuia. Pe de altă parte, dacă sunteți pasionat, hotărât și dăruit succesul vă este practic asigurat.

Este important să faceți din acest gen de experiență o prioritate personală pentru o anumită perioadă de timp. La seminariile mele eu recomand un angajament zilnic de minim treizeci de minute. Sfătuiesc fiecare participant să acorde timpul necesar pentru a realiza măcar una din tehnicile de dedublare corporală în fiecare zi. Timp

de treizeci de zile, să ne focalizăm cât putem de mult energia mentală şi emoţională pentru a ne mobiliza în atingerea ţelului propus de a realiza cu succes o experienţă de dedublare astrală. Pentru mulţi oameni, însuşi faptul de a-şi scrie pe hârtie în fiecare zi scopul lor îi ajută să îl cristalizeze în mintea lor şi să îi crească importanţa. De exemplu, în fiecare seară înainte de a merge la culcare, să scriem de douăzeci de ori, "Acum experimentez o experienţă de dedublare corporală", "Acum sunt într-o stare de dedublare corporală perfect conştientă", sau "Acum sunt dedublat".

Atunci când acest gen de explorare devine pentru dumneavoastră o prioritate personală şi îi ataşaţi şi scopuri scrise, intensitatea angajamentului dumneavoastră este mult mărită. De fapt, dumneavoastră iniţiaţi ca un fel de lanţ mistic de evenimente-angajamentul dumneavoastră interior şi dorinţa încep să vă modeleze mintea subconştientă. Adeseori visele dumneavoastră devin mult mai interesante şi din ce în ce mai lucide. Visele care implică mişcare, cum ar fi cele cu zbor, sunt adeseori menţionate. Aceste vise reprezintă un indiciu că mintea dumneavoastră subconştientă răspunde angajamentului dumneavoastră referitor la o experienţă de dedublare astrală. Aceste vise şi semnalele interioare asociate acestora reprezintă adesea o trambulină către o experienţă de dedublare conştientă în totalitate.

Aşterneţi-vă pe hârtie scopurile dumneavoastră astăzi şi asumaţi-vă cu fermitate că le veţi urma întocmai.

Scopurile scrise pe hârtie

Într-o grupă pe care am condus-o recent, o femeie m-a întrebat care eveniment specific sau care experienţă a avut cea mai mare influenţă asupra capacităţii mele de a avea experienţe extracorporale. După un moment de reflecţie, mi-am dat seama că mai mult decât orice alt lucru, decizia mea de a face o listă scrisă cu scopurile personale spirituale a avut un efect major. De exemplu, afirmaţiile "Mă pot separa cu uşurinţă de corpul fizic" sau "Acum îmi experimentez sinele superior."

Oricât de ciudat ar suna, acţiunea efectivă de a îmi scrie angajamentele pe hârtie a avut un efect foarte puternic asupra

rezultatelor pe care le-am cules apoi. În timpul fiecărei experienţe de dedublare corporală, ţelurile mele personale păreau să îmi strălucească în minte la momentul cel mai potrivit pentru a acţiona în conformitate cu ele. Pe măsură ce progresam, ţelurile mele evoluau şi ele odată cu mine. Adeseori, după ce reveneam dintr-o aventură extracorporală, urmăream să îmi notez experienţa avută şi îmi dădeam seama că aveam şi mai multe ţeluri decât înainte şi mai multe întrebări. Era ca şi cum fiecare experienţă se autocompunea. Capacitatea de a îmi stabili ţeluri scrise clare, era evidentă; acestea ne focalizează gândirea, atât conştientă cât şi subconştientă. Toate lucrurile, atât fizice cât şi subtile s-au născut mai întâi ca gânduri, şi cu cât gândurile noastre au fost mai clare, cu atât mai probabilă a fost concretizarea lor.

În timpul primelor secunde ale unei experienţe de dedublare corporală, gândurile pe care noi le avem sunt de o importanţă capitală pentru rezultatele imediate pe care le vom experimenta. Este foarte frecventă situaţia când primul gând pe care îl manifestăm ne propulsează într-un plan astral sau într-o situaţie care este în legătură directă cu acel gând.

Ţelurile clare aşternute pe hârtie creează o puternică impresie în mintea subconştientă şi cresc foarte mult şansele ca acestea să fie implementate de starea noastră modificată de conştiinţă. Dacă acestea sunt folosite cum trebuie, este foarte probabil să putem să ne programăm aventurile noastre extracorporale în direcţia unui ţel sau a unui scop specifice. Importanţa acestui fapt nu ar trebui trecută cu vederea: reprezintă primul pas pentru controlul eficient şi conştient al stării de dedublare astrală. Acesta este motivul principal pentru care afirmaţiile şi vizualizarea creatoare sunt atât de eficiente.

Fricile şi limitările

Fricile şi limitările exercită un control incredibil asupra vieţilor noastre. Convingerile personale, limitările şi fricile creează pereţi invizibili de anxietate în jurul nostru. Aceste sentimente de anxietate se manifestă ca şi limitări pe care le experimentăm în viaţa de zi cu zi.

Frica, anxietatea şi limitările ce rezultă din acestea reprezintă

obstacolul numărul unu în calea succesului nostru, obstacol pe care trebuie să îl înfruntăm. În fiecare zi suntem puşi în situaţia de a lua decizii şi de a face alegeri pe care trebuie să le urmăm apoi. Aceste decizii ne determină cursul vieţii şi roadele pe care le culegem.

Dacă priveşti vieţile oamenilor de succes, vei observa că aceştia au în comun un lucru. Toţi s-au confruntat şi şi-au depăşit fricile şi limitările pentru a-şi atinge şi împlini visele. Ca şi exemple putem enumera actori introvertiţi, muzicieni şi oratori care şi-au depăşit frica intensă de a vorbi în public, piloţi cărora le era odată teamă de înălţimi, şi chiar copiii cărora le era frică de întuneric.

Fiecare frică şi anxietate din viaţa noastră reprezintă un obstacol personal pe care trebuie să îl depăşim, o barieră personală care ne separă de scopurile pe care dorim să le atingem. Viaţa însăşi poate fi privită ca o serie de provocări şi obstacole cu care va trebui la un moment dat să ne confruntăm şi pe care va trebui să le depăşim. Felul în care reacţionăm la fiecare provocare va determina împlinirile personale ulterioare de care ne vom bucura în viaţa noastră.

Fricile şi limitările din viaţa fizică ne vor afecta de asemenea de multe ori şi călătoriile extracorporale. De fapt, fricile noastre se vor manifesta precum nişte pereţi fizici sau bariere care ne vor restricţiona libertatea şi mobilitatea.

De exemplu, în timpul celui de-al treilea an al călătoriilor mele extracorporale, am experimentat un obiect mare şi greu care mă apăsa pe corp imediat după separare. Am perceput acel obiect ca fiind o oglindă imensă ornată cu frunze aurii; era atât de mare încât eram efectiv ţintuit sub greutatea ei masivă. Am început să o împing cu toată puterea, încercând din nou şi din nou să o îndepărtez. Treptat începea să mă cuprindă o stare de disperare pe măsură ce greutatea oglinzii continua să mă strivească. Pentru că nu mai suportam această stare chinuitoare mi-am focalizat întreaga atenţie, întreaga energie şi putere pentru a reuşi să îndepărtez această greutate apăsătoare şi am strigat: "Am puterea necesară!". Instantaneu, am simţit un val de putere şi am ridicat cu o mare uşurinţă oglinda şi am pus-o alături de mine.

În acel moment, am experimentat un sentiment nou şi puternic, de libertate şi de mobilitate. Eram uşor ca o pană şi eram capabil

să merg oriunde aş fi dorit. Pentru prima dată în viaţa mea, m-am simţit complet liber, complet în control. Eram capabil să mă mişc, să percep şi să înţeleg într-un ritm mult mai rapid. Într-un anumit fel, ştiam că tocmai deschisesem uşa unor noi niveluri de potenţialităţi personale şi de evoluţie.

Fiecare frică şi fiecare limitare pe care o experimentăm reprezintă o oportunitate pentru ca noi să învăţăm şi să evoluăm. Conştientizarea acestui aspect ne poate însoţi în confruntarea cu fiecare nouă provocare.

Credinţa

Pe cât de surprinzător ar putea părea, nu trebuie să credeţi în dedublarea astrală pentru a avea parte de o astfel de experienţă. Numeroşi indivizi din întreaga lume au raportat experienţe spontane de dedublare astrală. Majoritatea acestor oameni nu aveau nici un fel de cunoştinţe anterioare şi nici nu credeau în astfel de călătorii extracorporale. Există câteva cărţi disponibile despre acest subiect scrise de către Raymond Moody dar şi ale altor autori, lucrări ce detaliază astfel de experienţe de dedublare corporală sau de la graniţa cu moartea, precum şi rezultatele lor remarcabile.

Acum mai bine de douăzeci de ani, când am auzit pentru prima dată de acest fenomen straniu, nu credeam că experienţele extracorporale chiar există. Ajunsesem la concluzia că aceste aşa-zise călătorii în afara corpului fizic reprezentau o ciudată mistificare, o experienţă indusă cu ajutorul drogurilor sau un gen de vis extrem de lucid. Din curiozitate am decis să investighez pe cont propriu aceste rapoarte stranii. Privind în urmă, mi-am dat seama că nu era nevoie să am credinţă. În schimb, curiozitatea mi-a fost bunul cel mai de preţ atunci când am investigat această formă unică de explorare.

Condiţionarea fizică şi îndoctrinarea

Încă de la naştere, fiecare dintre noi am beneficiat de una dintre cele mai extinse condiţionări pe care societatea noastră şi cultura noastră le pot da. Am fost condiţionaţi să acceptăm ipoteza că suntem doar creaturi fizice- mamifere înzestrate cu intelect.

Această îndoctrinare fizică este în mare rezultatul unei singure

concluzii ce a fost transmisă de la o generaţie la alta: din moment ce noi ne observăm şi ne experimentăm ca şi fiinţe fizice, este foarte natural să credem că noi suntem una cu trupurile noastre. Bazată pe percepţii fizice, aceasta pare să fie singura concluzie logică. Ce altceva am putea fi?

Pe măsură ce creştem, ni se spune în mod repetat că noi suntem creaturi fizice. În fiecare zi a vieţilor noastre această concluzie este reîntărită de către familie, prieteni, mass media şi societate în general. Într-un final suntem învăţaţi şi despre câteva concepte de natură ezoterică, care de obicei iau forma credinţelor religioase. Aceste concepte de natură ezoterică ne sunt de obicei transmise într-o manieră destul de ambiguă. Majoritatea religiilor ne învaţă că avem un suflet sau un aşa-zis spirit; o formă invizibilă, indescriptibilă de energie. Ni se spune să credem în acest concept misterios fără să punem întrebări, însă nu ni se oferă nici o dovadă în sprijinul său; nici fapte, nici raţionamente. Ni se spune să avem credinţă, pentru că răspunsurile se află în mâinile lui Dumnezeu. Mulţi lideri spirituali ne-au făcut să credem că practic suntem lipsiţi de putere în a obţine răspunsurile la misterele vieţii noastre şi la existenţa noastră.

Rezultatul final este o dublă îndoctrinare masivă. În primul rând suntem învăţaţi că sunten mamifere dotate cu intelect; apoi suntem învăţaţi că suntem creaturile lipsite de putere ale lui Dumnezeu, incapabili să ne obţinem singuri răspunsurile pe care le căutăm.

Există o singură problemă referitoare la aceste concluzii; acestea sunt construite în întregime pe plaja limitată a simţurilor noastre fizice. Aşa cum orice fizician v-ar spune, noi suntem capabili să vedem doar o mică fracţiune din energia existentă în jurul nostru. Formula conform căreia întregul concept al realităţii este bazat pe percepţii fizice, nu ne poate oferi decât concluzii incomplete, atât asupra noastră cât şi asupra a tot ceea ce este în jurul nostru. Un exemplu clasic poate fi reprezentat de percepţia faptului că pământul este centrul universului. Timp de mii de ani a fost evident pentru toată lumea faptul că soarele se învârtea în jurul pământului. În timpuri mai recente, ştiinţa ne-a învăţat că atomul a fost construit din particule minuscule ce se învârt în mod armonios în jurul unui nucleu stabil şi solid. În zilele noastre, conform mecanicii cuantice,

această imagine a realităţii subatomice este incompletă şi incorectă.

Una dintre concluziile universale actuale care este predată în şcolile din întreaga lume este reprezentată de presupunerea ştiinţifică conform căreia creierul biologic reprezintă originea conştiinţei. Ştiinţa medicală a tras cu mult timp în urmă concluzia că creierul este sursa evidentă a tuturor lucrurilor conştiente. Ce altceva ar putea să fie? Şi totuşi, în zilele noastre, zeci de milioane de experienţe extracorporale şi de experienţe la graniţa cu moartea, ne oferă dovezi foarte clare ale faptului că starea noastră de conştienţă continuă chiar şi atunci când suntem separaţi de corpul fizic.

Primul pas în procesul de eliberare din condiţionarea noastră fizică este să îi recunoaştem în primul rând existenţa. De acum înainte, să începem să acordăm atenţie multiplelor presupuneri şi concluzii care ne alcătuiesc viaţa. Să observăm toate lucrurile subtile care sunt construite în cadrul societăţii noastre şi în cadrul vieţii noastre de zi cu zi. De exemplu, acordaţi atenţie tuturor afirmaţiilor referitoare la persoana dumneavoastră şi la cei din jurul vostru ca şi creaturi fizice: părul meu, pielea mea, braţele mele, picioarele ei. Aceasta ar putea suna trivial, însă noi auzim aceste lucruri de nenumărate ori în fiecare zi. Fiecare afirmaţie referitoare la noi ca şi corp fizic acţionează ca şi o condiţionare a noastră faţă de acest concept despre noi înşine. În hipnoză acest fenomen poartă numele de sugestie. Este dovedit faptul că atunci când sugestiile sunt repetate zilnic pentru o perioadă mai lungă de timp, acestea vor genera o condiţionare extrem de eficientă a minţii noastre.

În fiecare an, milioane de oameni sunt condiţionaţi de sugestii hipnotice pentru a-şi modifica obiceiurile zilnice sau modelele de comportament; adeseori într-una sau două şedinţe. Decenii de-a rândul, sugestiile au fost folosite cu succes pentru a stopa fumatul sau pentru a modifica obiceiurile de alimentaţie. Dacă mintea umană poate fi condiţionată într-o singură oră pentru a modifica un obicei ce a durat o viaţă întreagă, cum ar fi fumatul sau alimentaţia în exces, imaginaţi-vă cât de puternică şi înlănţuitoare poate fi o viaţă întreagă de condiţionări sociale.

De fapt, referirea constantă la noi înşine ca şi creaturi fizice are darul de a ne modela imaginea noastră de sine pentru a accepta

această presupunere ca şi realitate. Acest aspect are o mare influenţă în special atunci când ştiinţa modernă şi experţii medicali inoculează în mod repetat aceleaşi presupuneri. Rezultatul este clar: noi acceptăm imaginea de sine conform căreia noi suntem într-adevăr creaturi fizice. Aceasta este de departe cea mai falsă concepţie privitoare la rasa umană. În realitate, corpul fizic reprezintă pur şi simplu vehiculul biologic temporar pe care il folosim pentru exprimarea într-un mediu grosier. Acesta este motivul principal pentru care milioane de oameni care au avut parte de experienţe la graniţa cu moartea şi de experienţe extracorporale au fost atât de profund schimbaţi de experienţa lor. Adeseori, chiar pentru prima dată, aceştia desoperă personal (nu cred sau speră) faptul că ei sunt fiinţe spirituale ce locuiesc temporar într-un vehicul fizic. Aceasta este o realizare puternică, ce îţi schimbă radical viaţa şi care este dificil de descris doar prin cuvinte. Gândiţi-vă doar pentru un moment la posibilitatea ca întreaga dumneavoastră viziune şi concepţiile despre sine să fie modificate instanteneu pentru totdeauna. Mulţi oameni nu vorbesc deloc despre astfel de experienţe din simplul motiv că acestea merg cu mult dincolo de conceptele fizice obişnuite asupra realităţii.

Consider că scopul principal al experienţelor extracorporale şi al experienţelor de la graniţa cu moartea este acela de a ne oferi la fiecare în parte o scânteie personală din aventura noastră spirituală. Doar prin experimentarea sinelui nostru spiritual nonfizic(sinele nemuritor Atman) noi putem depăşi în totalitate influenţa restrictivă a îndoctrinării noastre fizice şi sociale. Doar prin eliberarea de limitele noastre fizice grosiere noi putem descoperi adevărul despre noi înşine şi despre univers.

Anatomia unei experienţe extracorporale

Aşa cum în cadrul experienţelor de la graniţa cu moartea sunt prezentate adeseori anumite elemente specifice, tot astfel şi în cadrul experienţelor extracorporale putem vorbi despre anumite etape raportate. Cele care urmează sunt cele mai des menţionate.

1. Etapa vibraţională. În acest punct, vibraţiile energetice ne străbat întreg corpul. Senzaţii de bâzâit, huruit sau zumzăit, împreună cu stări ocazionale de ameţeală sau stări cataleptice (incapacitatea de a ne mişca), însoţesc adeseori aceste vibraţii. Variaţia şi intensitatea vibraţiilor şi a sunetelor raportate este infinită; acestea pot varia de la medii la subtile până la intense sau surprinzătoare. În timpul fazei vibraţionale conştiinţa noastră comută către corpul nostru subtil energetic. Vibraţiile şi sunetele (semnalele interioare) nu reprezintă evenimente fizice, aşa cum ar crede unii, ci recunoaşterea conştientă a corpului nostru energetic înzestrat cu o frecvenţă mai mare de energie, ce se separă de corpul nostru fizic (apare decalarea de fază faţă de acesta).

2. Etapa de separare. În momentul în care corpul subtil energetic se separă de corpul fizic, în general apare un sentiment distinct de plutire, ridicare sau de rostogolire din cel fizic. După ce separarea este completă, vibraţiile şi sunetele se diminuează rapid.

3. Etapa de explorare. Odată ce ne separăm şi existăm în mod independent de corpul nostru fizic, noi putem începe să explorăm lumea din planul subtil în care ne aflăm. Corpul nostru subtil energetic este adeseori experimentat de noi ca fiind un duplicat al corpului fizic ce este însă alcătuit dintr-o energie mai înaltă ca şi frecvenţă de vibraţie. Datorită structurii sale subtile, corpul nostru energetic este foarte receptiv la puterea gândului. Metoda de mişcare pe care o utilizăm este complet nelimitată; putem merge, alerga, zbura, pluti. Pentru a menţine explorarea, este necesar să continuăm să ne focalizăm atenţia asupra noului mediu înconjurător şi al noului corp subtil energetic pe care le experimentăm.

4. Etapa de revenire. Revenirea (reintegrarea corpului subtil energetic în corpul fizic) apare în mod automat atunci când doar ne gândim la corpul fizic. Uneori, în timpul revenirii, integrarea celor două corpuri este însoţită de vibraţii temporare, ameţeală şi stare cataleptică. Aceste senzaţii se estompează rapid pe măsură ce ne reunificăm şi ne reacordăm cu trupul nostru fizic.

Patru paşi către succes

Primul pas către o experienţă de dedublare corporală conştientă şi încununată de succes este acela de a rămâne calmi din punct de vedere mental şi emoţional pe măsură ce începem să conştientizăm

orice formă de modificare sau de comutare a conştiinţei noastre către altceva. Abilitatea noastră de a rămâne calmi este esenţială pentru atingerea şi menţinerea oricărui grad de control atunci când suntem dedublaţi. Senzaţiile iniţiale asociate experienţelor extracorporale pot fi surprinzătoare pentru un începător. Acest aspect este în special valabil în cazul în care suntem nepregătiţi pentru această experienţă. De multe ori, acest entuziasm este cauzat de senzaţiile şi sunetele intense ce pot să apară chiar înaintea şi în timpul separării. Unii oameni devin atât de entuziasmaţi sau uimiţi de aceste sunete şi senzaţii interioare, încât se gândesc imediat la corpul lor fizic. Aceasta cauzează o întoarcere instantanee în învelişul fizic. Cheia este să întâmpinăm cu bucurie senzaţiile şi sunetele neobişnuite şi să rămânem cât mai calmi posibil.

Al doilea pas este reprezentat de faptul de a ne încorpora obiceiul autocontrolului. De fiecare dată când experimentăm orice senzaţii sau sunete asociate călătoriilor extracorporale, să începem imediat să încurajăm aceste senzaţii sau sunete să se expansioneze în întreaga noastră fiinţă. De exemplu, dacă experimentăm un bâzâit intens sau o senzaţie vibraţională aparte, să urmărim imediat să încurajăm acea senzaţie să se împrăştie în tot corpul nostru. Să ne focalizăm întreaga atenţie asupra savurării acestei noi şi înalte frecvenţe vibraţionale. Apoi, mental, să încurajăm senzaţiile vibraţionale sau sunetele respective să ne pătrundă întreaga fiinţă.

Cel de-al treilea pas este reprezentat de acţiunea de a ne direcţiona pe noi înşine departe de corpul fizic. Aceasta poate fi realizată cu uşurinţă printr-un monolog mental interior care ne direcţionează şi ne menţine separaţi de corpul fizic. De exemplu, "*Plutesc în sus, în sus...*" sau "*Devin din ce în ce mai uşor...*" sau "*Acum mă îndrept către camera de zi (sau curtea din spatele casei, sau orice altă locaţie ce este departe de corpul fizic)*". Orice sugestie care ne direcţionează şi ne separă de corpul fizic va fi eficientă. Trebuie să ne amintim să nu ne gândim sau să nu facem nici un fel de referire la corpul nostru fizic, sub nici o formă. Chiar şi gânduri aleatorii direcţionate spre corpul fizic pot provoca o revenire rapidă în acesta.

Cel de-al patrulea pas este acela de a ne menţine întreaga focalizare departe de corpul fizic. Cea mai uşoară modalitate de a face aceasta este să uităm temporar de corpul nostru fizic şi să devenim foarte interesaţi de noua lume pe care o experimentăm. Succesul şi durata experienţei noastre extracorporale vor depinde în întregime de capacitatea noastră de focalizare a atenţiei. Gândurile sau sentimentele legate de corpul nostru fizic ne vor aduce imediat înapoi în acesta.

Trebuie să ne amintim mereu că suntem fiinţe puternice, energetice, care locuim temporar într-un vehicul sau corp fizic. Abilitatea noastră de a ne controla experienţele extracorporale reprezintă o parte naturală a dezvoltării noastre personale. Fiecare experienţă reprezintă o aventură interesantă pentru a descoperi lucruri noi. În realitate, noi ne explorăm şi ne redescoperim propria identitate şi propriul cămin.

Conştientizarea şi modul de a reacţiona la starea vibraţională

Vibraţiile şi sunetele interne indică adeseori apropierea unei experienţe de natură subtilă. Voi face referire la sunetele şi vibraţiile respective ca la starea vibraţională. Aceste vibraţii îşi au de obicei originea în zona din spatele gâtului iar apoi acestea se împrăştie rapid în întreg trupul. Acestea sunt însoţite adeseori de senzaţii de amorţire şi de sunete de bâzâit sau zumzăit.

Conform unui studiu amplu realizat la scară naţională privitor la experienţele extracorporale şi condus de Dr. Stuart Twemlow în anul 1979, 55 % din cei 339 de participanţi au raportat "o senzaţie energetică" în timpul experienţelor lor extracorporale. În plus, 50% au mărturisit că au experimentat senzaţii de vibraţie în trupurile lor şi că au auzit zgomote în stadiile incipiente ale experienţei lor. Cele mai des raportate zgomote au fost bâzâiturile (29%), huruiturile (19%) şi muzică sau cântece (16%).

La început, este bine să observăm orice fel de semnale interioare pe care le experimentăm în timpul somnului sau în timpul viselor şi de asemenea pe măsură ce ne trezim. Să privim cu mare atenţie orice senzaţii sau sunete vibraţionale, chiar dacă acestea sunt de natură subtilă. Numeroşi oameni experimentează în mod curent sunete şi senzaţii vibraţionale însă nu le acordă importanţă asociindu-le cu vise sau cu fenomene fizice inexplicabile.

Conştientizarea şi răspunsul nostru la aceste senzaţii sau sunete, vor determina în repetate rânduri gradul de eficienţă al procesului separării de corpul fizic. Unii oameni sunt atât de surprinşi de senzaţiile şi de sunetele pe care le experimentează încât aceştia se gândesc imediat la corpul fizic. Aceasta cauzează o întoarcere instantanee în acesta.

Reacţia noastră pozitivă la sunetele şi senzaţiile iniţiale asociate cu explorările extracorporale ne vor fi de ajutor pentru a profita de fiecare ocazie pe care o vom avea pentru a ne separa de corpul fizic şi pentru a experimenta aventura supremă. Cu cât suntem mai bine informaţi şi mai bine pregătiţi, cu atât cresc şansele noastre de reuşită. Conştientizarea şi răspunsul nostru la această stare vibraţională reprezintă un pas important în ucenicia noastră. Lista de mai jos vă poate ajuta să identificaţi semnalele interioare asociate cu aceste etape incipiente ale unei experienţe extracorporale.

- Diverse sunete: bâzâit, huruit sau zumzăit
- Senzaţii neobişnuite energetice sau de furnicături
- Voci, râsete sau auzirea numelui dumneavoastră strigat
- Senzaţie de greutate sau de scufundare
- Amorţeală sau paralizie în orice parte a corpului
- Senzaţie de greutate foarte mică
- Vibraţii interne ieşite din comun
- Senzaţie energetică electrică
- Sunete de paşi sau prezenţa unei alte persoane
- Senzaţie de rotire, învârtire sau mişcare interioară de orice fel
- Braţe sau picioare care se ridică în timpul somnului
- Flux de energie ce curge prin întreg trupul
- Orice zgomot ieşit din comun: vânt, motor, muzică, clopote etc.

În prezent, subiectul multor teorii îl constituie cauza şi natura vibraţiilor asociate experienţelor extracorporale. Bazându-mă pe experienţa personală, eu sunt de părere că aceste vibraţii reprezintă rezultatul direct al separării corpului subtil, ce este înzestrat cu o frecvenţă mai înaltă de vibraţie, decât corpul fizic. Am ajuns la această concluzie datorită faptului că intensitatea vibraţiilor se diminuează imediat după ce separarea este completă. Modul în care noi reacţionăm la aceste vibraţii iniţiale va determina deseori gradul de eficienţă al separării noastre de corpul fizic. Următoarele idei au scopul de a ne oferi o îndrumare orientativă referitoare la modul în care putem reacţiona la aceste vibraţii:

1. Să rămânem calmi. Vibraţiile, sunetele, senzaţia de amorţeală şi catalepsia constituie o experienţă normală.
2. Permiteţi şi încurajaţi vibraţiilor respective să se expansioneze în întreg trupul. Amintiţi-vă să rămâneţi nemişcat şi să nu vă gândiţi la trupul fizic; orice mişcare fizică va stopa procesul vibraţional.
3. Pe măsură ce permiteţi vibraţiilor să se extindă, vizualizaţi cum vă îndepărtaţi de corpul fizic, către o altă zonă din locuinţa dumneavoastră. Această vizualizare poate fi dublată prin direcţionarea dumneavoastră mentală cu ajutorul unui gând-forţă: "Acum mă îndrept spre uşă (sau orice altă zonă departe de corpul fizic)".
4. După ce este obţinută separarea completă, vibraţiile se vor diminua rapid. În acest punct, este important să ne focalizăm şi să ne menţinem întreaga atenţie departe de corpul fizic.

Am descoperit că dacă aceste vibraţii se produc în cunoştinţă de cauză, recunoaşterea acestora, precum şi reacţia noastră pozitivă la acestea, reprezintă una dintre cheile controlului asupra experienţelor extracorporale. În primul an în care am experimentat astfel de experienţe, eram adeseori surprins şi uneori chiar speriat de intensitatea acestei stări vibraţionale. Privind retrospectiv, conştientizez faptul că am învăţat toate aceste lucruri alegând calea mai dificilă. În anii '70 nu era disponibilă prea multă informaţie despre acest subiect, iar în materialul care era totuşi tipărit nu se menţiona absolut deloc subiectul sunetelor şi al vibraţiilor.

După ce am experimentat în mod repetat vibraţii şi sunete ca de bâzâit în timp realizam tehnici extracorporale ori dormeam sau visam, am început să conştientizez că aceste vibraţii stranii reprezentau un preludiu firesc al experienţei extracorporale. Aceste sunete şi vibraţii neobişnuite erau unele dintre cele mai bune indicaţii incipiente ale faptului că eram pregătit să mă separ de trupul meu. După câteva experienţe, am început să mă bucur de vibraţiile respective şi chiar am început să le aştept cu nerăbdare.

Privind în urmă, am conştientizat faptul că atitudinea mea faţă de starea vibraţională a avut un impact major asupra capacităţii mele de a iniţia şi de a-mi controla experienţele extracorporale. Pe măsură ce anxietatea mea în ceea ce priveşte vibraţiile şi sunetele respective s-a transformat treptat în nerăbdare, capacităţile mele personale s-au dezvoltat direct proporţional. În final, am ajuns să percep vibraţiile respective ca pe un prieten care îmi ura bun-venit şi care prevestea începutul unei aventuri pline de entuziasm.

După mai mult de un an de străduinţe, am ajuns să mă simt în largul meu vis-a-vis de întreg acest proces. Din acel moment, de fiecare dată când simţeam sau auzeam sunete interioare, vibraţii, voci sau orice altă formă de senzaţie energetică ieşită din comun, încurajam imediat vibraţiile sau sunetele să se extindă. Apoi urmăream să vizualizez cum mă îndepărtez departe de corpul fizic şi mă îndrept spre uşa dormitorului.

Această combinaţie a fost de un real succes. Am început să recunosc aceste vibraţii şi sunete în timpul somnului, în timpul viselor şi în timpul meditaţiilor. Intensitatea vibraţiilor şi a sunetelor varia: uneori acestea erau foarte subtile, iar alteori erau copleşitoare. Am descoperit de asemenea că în situaţia în care experimentam vibraţii de intensitate medie, mă puteam focaliza asupra lor şi puteam încuraja expansionarea lor şi extinderea acestora în întreg trupul. De exemplu, odată m-am trezit în mijlocul nopţii cu o senzaţie slabă de vibraţii în zona cefei. Am închis ochii, complet relaxat şi m-am focalizat asupra vibraţiilor, încurajând senzaţiile să crească în intensitate şi să se extindă din zona cefei în întreg trupul. Treptat, vibraţiile au migrat în jos pe coloana vertebrală şi apoi în lateral, învăluindu-mi trunchiul şi extremităţile. După o perioadă care mi s-a părut de câteva minute, vibraţiile au ajuns la un apogeu iar eu m-am extras pur şi simplu din corpul fizic, imaginându-mă cum mă îndrept spre uşa dormitorului. În câteva secunde mă găseam în uşa dormitorului şi eram pregătit pentru noi explorări.

Acest proces este în întregime natural şi extrem de plăcut atunci când reuşim să ne obişnuim cu el. În plus, nou-dobânditul control şi înţelegerea stării vibraţionale ne oferă posibilitatea de a profita de fiecare ocazie pentru a face călătorii extracorporale. Să ne amintim

întotdeauna, senzaţiile şi sunetele stării vibraţionale reprezintă un important punct de referinţă care poate fi de o importanţă majoră în îmbunătăţirea abilităţilor noastre de a experimenta călătorii extracorporale controlate.

Starea intermediară dintre veghe şi somn

În fiecare zi noi experimentăm o stare de conştiinţă similară celei intermediare dintre somn şi veghe. Această stare de tranziţie este adeseori menţionată. Pe măsură ce alunecăm înspre somn, noi o experimentăm în mod normal pe aceasta ca pe o scurtă stare de vis conştient.

Similară hipnozei, această stare este o stare mult mai creativă de conştiinţă în care imaginaţia noastră este clară şi prezentă, mai mult ca un film care se derulează în mintea noastră. În timp ce ne aflăm în această stare, noi avem capacitatea de a exercita într-o anumită măsură un control conştient şi putem efectiv să ne folosim imaginaţia interioară în scopuri bine definite. Pentru mulţi oameni, această stare reprezintă o trambulină excelentă pentru experienţele extracorporale.

Artiştii inspiraţi şi inventatorii s-au folosit de această stare pentru a-şi îmbunătăţi munca. De exemplu, Thomas Edison era faimos pentru somnul său zilnic de prânz. Acesta a dezvoltat o tehnică pentru a-şi mentine această stare în timp ce lucra la numeroasele sale invenţii. Stând aşezat în scaunul său preferat, acesta utiliza o anumită formă de meditaţie şi de relaxare pentru a intra în această stare hipnagogică. Pentru a controla această stare delicată dintre somn şi veghe, Edison obişuia să ţină în mâna sa închisă nişte bile, având palma orientată în jos, în vreme ce braţul său se sprijinea de braţul scaunului. Imediat dedesubtul mâinii sale el plasa un recipient de metal. Dacă Edison adormea, palma sa se deschidea iar bilele cădeau în recipientul de metal şi îl trezeau. Se spune că acesta ar fi repetat din nou şi din nou această tehnică până când primea informaţia sau inspiraţia pe care le căuta.

Din moment ce starea hipnagogică este foarte asemănătoare celei de hipnoză profundă, aceasta poate fi utilizată pentru a ne programa efectiv pentru o imediată sau viitoare experienţă extracorporală. De

acum înainte, pe măsură ce adormim și ne trezim, să începem să observăm starea tranzitorie pe care o parcurgem în fiecare noapte. Pentru mulți oameni, acest aspect este evident în special în ultimele minute ale conștiinței de veghe înainte de a se cufunda în somn. Următoarea tehnică poate fi utilizată atât atunci când adormim dar și atunci când tocmai ne trezim.

Să începem să recunoaștem starea hipnagogică imediat înainte de a adormi. Pentru a mări gradul de conștiență asupra acestei stări, ne-ar putea fi de ajutor să emitem o cerere sau un scop verbal sau scris: "*Rămân conștient pe măsură ce adorm.*"

Pe măsură ce adormim, să ne focalizăm întreaga atenție asupra imaginilor mentale ce se desfășoară în mintea noastră.

Pe cât posibil, să începem să aranjăm și să controlăm derularea imaginilor mentale și ale scenelor care apar. Să ne imaginăm plutind în sus și în afara corpului fizic. Aceasta poate fi vizualizată precum un balon de aer cald, un avion, un lift care urcă sau ne-am putea imagina precum un nor care plutește. Orice ne este la îndemână și ne pare a fi ușor să-l vizualizăm în mintea noastră, va da rezultate. Să ne lăsăm duși de senzațiile și imaginile din mintea noastră; să ne bucurăm de vizualizările respective și să îi permitem imaginației noastre să se exprime.

Pe măsură ce rămânem focalizați pe imaginile interioare, ne repetăm: *Acum mă aflu în afara corpului fizic!*

Rezultatul acestei tehnici este identic cu cel al altor tehnici de dedublare. Fie vom adormi și ne vom trezi în acea stare vibrațională, fie ne vom trezi plutind deasupra sau lângă corpul nostru. Secretul este să rămânem calmi și hotărâți; să ne menținem întreaga atenție departe de corpul fizic.

Această tehnică poate părea la prima vedere dificilă, însă în practică este vorba doar de a rămâne cât mai mult timp conștienți pe măsură ce adormim. Abilitatea noastră naturală de a recunoaște și de a ne direcționa conștiința este limitată doar de ideile noastre preconcepute. Mulți dintre noi nu au încercat niciodată să își extindă gradul de conștiență dincolo de starea de veghe obișnuită. Pe măsură ce somnul se apropie, noi ne abandonăm pur și simplu senzațiilor sale specifice și treptat ne pierdem cunștiința. Sper ca de

acum înainte, veți privi procesul de "a adormi" într-o nouă lumină. Pe măsură ce experimentăm starea hipnagogică, vom descoperi că este de preferat să ne extindem atenția în loc să permitem minții noastre să se cufunde în inconștiență. În plus, pe măsură ce începem să acordăm mai multă atenție imaginilor pe care le vedem, vom dobândi percepții noi și interesante privitoare la noi înșine ce fac referire la motivațiile, pasiunile, fricile și capacitățile noastre. Atunci când este conștientizată și folosită așa cum trebuie, starea hipnagogică poate fi un instrument puternic și creativ pentru a ne extinde percepțiile dincolo de limitele noastre fizice. Așa cum Edison se folosea de această stare de conștiință pentru a dobândi inspirația pentru numeroasele sale invenții, tot așa și noi ne putem expansiona conștiința dincolo de planul fizic.

Vizualizarea care urmează poate fi eficientă atât pentru indivizi cât și pentru grupuri.

Tehnica de pregătire

Respirăm adânc de câteva ori și să ne relaxăm în întregime. Închidem ochii și începem să vizualizăm cum creștetul capului nostru se deschide și un flux de energie lichidă alb-strălucitoare curge de sus prin creștetul capului noatru. Lichidul se simte cald și plăcut în vreme ce curge din creștetul capului nostru și trece de frunte, ochi și buze. Ne relaxăm complet și simțim cum toate tensiunile noastre sunt eliberate în lichidul cald și strălucitor. Conștientizăm cum acest lichid ne absoarbe toate tensiunile și fricile. Simțim cum acest lichid cald ne curge încet prin cap și apoi în jos pe gât. Simțim această energie caldă cum ne curge prin inimă și se împrăștie prin întreg trupul. Îi simțim căldura și energia pe măsură ce curge în jos pe spatele nostru. Conștientizăm cum ne absoarbe tensiunea, durerile, fricile, limitele, pe măsură ne ne umple fiecare părticică a mâinilor și a picioarelor. Ne simțim întreg trupul umplut de această energie lichidă albă minunată. Simțim fiecare celulă, fiecare țesut, organ și mușchi cum se îmbăiază în acest lichid cald alb.

Simțim acum cum această energie lichidă devine și mai caldă. Simțim cum vibrează și devine un burete lichid, un magnet lichid. Conștientizăm cum începe să atragă și să absoarbă vibrațiile negative.

Simţim cum ne absoarbe sentimentele de frică şi furie; simţim cum ne absoarbe toate ataşamentele faţă de corpul fizic. Simţim foarte concret cum toate fricile noastre, anxietăţile, limitele şi furia sunt absorbite în această energie lichidă caldă vibrândă. Simţim fluxul de energie; simţim cum acesta ne curăţă trupul, emoţiile şi mintea de vibraţii negative. Simţim aceasta la fiecare nivel al fiinţei noastre.

Vedem şi simţim lichidul cald şi strălucitor cum devine mai închis la culoare pe măsură ce ne absoarbe toate vibraţiile negative. Simţim cum fiecare celulă, fiecare ţesut şi organ, fiecare sistem energetic din corpul nostru se eliberează de impurităţi, de programarea negativă, de limitările şi fricile sale. Simţim foarte intens cum toate vibraţiile negative sunt îndepărtate şi îşi eliberează energia în lichidul cald alb care curge prin noi. Simţim aceasta la fiecare nivel al fiinţei noastre. Simţim cum blocajele noastre emoţionale se dizolvă. Simţim cum ataşamentele noastre faţă de ego şi faţă de corpul fizic se dizolvă în energia lichidă caldă.

Pe măsură ce energiile noastre negative sunt eliberate în lichidul cald, vizualizăm cum acesta devine din ce în ce mai închis la culoare. Simţim cum ne strânge impurităţile din corp, emoţii şi minte. Simţim cum toate impurităţile noastre sunt eliberate în lichidul respectiv.

Acum vizualizăm valve la baza călcâielor şi la extremităţile palmelor. Deschidem uşor valvele respective şi permitem lichidului cald maroniu să curgă în afara trupului nostru. Simţim cum toate emoţiile noastre negative- fricile şi limitele noastre- curg şi se îndepărtează de corpul nostru. Vedem şi simţim foarte intens cum emoţiile noastre negative şi vibraţiile negative se scurg în întregime din corpul nostru.

Simţim cum fiecare parte a fiinţei noastre interioare, sinele nostru interior devine din ce în ce mai curat pe măsură ce energiile şi gândurile negative curg în afara trupului nostru. Cât mai clar cu putinţă, vedem şi simţim cum fricile noastre individuale, limitările şi energiile negative sunt eliberate din corpurile noastre: fizic, emoţional şi intelectual. Simţim cum toate energiile negative se scurg în afară prin călcâie şi mâini.

Vedem foarte clar cum toate anxietăţile noastre, limitările şi ataşamentele se scurg şi ies din trupul nostru. Simţim cât de bine este

să fim purificaţi de toate energiile negative. Nu am mai beneficiat niciodată înainte de o astfel de curăţire interioară şi ne simţim în totalitate puri şi curaţi. Ne simţim uşori precum o pană, liberi de limitările şi gândurile negative grosiere care ne ţin legaţi de planul fizic.

Interior, conştientizăm cum toate energiile noastre negative sunt eliminate pentru totdeauna din corpurile noastre: fizic, emoţional şi intelectual. Simţim puterea acestei curăţiri interioare pe măsură ce trupul şi mintea noastră sunt energizate din nou şi purificate integral de toate programările negative, de toate limitările şi fricile. Ştim cu certitudine că toate energiile noastre negative sunt îndepărtate pentru totdeauna.

Adânc în interior simţim cum frecvenţa noastră de vibraţie creşte; simţim cât de uşori şi aeraţi suntem. Simţim bucuria de a experimenta noua frecvenţă de vibraţie mai înaltă, sinele nostru superior(Atman). Ne relaxăm şi ne bucurăm de vibraţiile mai înalte şi mai fine pe măsură ce devenim din ce în ce mai uşori. Simţim cum devenim uşori precum o pană, cum plutim pur şi simplu, plutim fără cel mai mic efort, la fel de uşori ca un nor, plutind în sus şi departe de corpul nostru fizic.

Separarea

Marea parte a literaturii curente privitoare la experienţele extracorporale vorbeşte despre faptul că noi ne ridicăm sau plutim în afara corpului în mod automat printr-un fel de act de magie. Bazându-mă pe propria experienţă şi pe informaţiile obţinute de la mai mult de două sute de persoane, consider că această afirmaţie nu este corectă. Este destul de des întâlnită situaţia în care intrăm în starea vibraţională dar nu apare separarea de trupul fizic. Acest lucru se petrece ocazional chiar şi celor experimentaţi în călătoriile extracorporale. Nu este cunoscut motivul pentru care, în timpul fazei vibraţionale, uneori suntem incapabili sau nu putem să ne separăm de corpul fizic. Putem enumera multiple motive: ataşamente energetice sau psihologice faţă de corpul fizic; frici; nearmonizare vibraţională; sau pur şi simplu lipsa informaţiei cu privire la modalităţi de a reacţiona la această experienţă. Sunt de părere că ultimul menţionat

este de departe cel mai des întâlnit motiv.

Există mai multe lucruri pe care le putem face pentru a rezolva această situaţie. *În primul rând*, să ne focalizăm şi să ne menţinem gândurile şi imaginaţia asupra senzaţiei de îndepărtare de trupul fizic. Să ne vizualizăm cum ne îndepărtam de acesta. *În al doilea rând*, dacă este necesar, să cerem să ne desprindem în întregime de planul fizic; de exemplu, "*Acum mă îndrept către uşă*". *În al treilea rând*, dacă aceasta din urmă eşuează, pur şi simplu să cerem asistenţă: *Solicit ajutor pentru a putea să îmi părăsesc trupul!* Atunci când cerem asistenţă, este important să fim complet deschişi pentru a primi ceea ce cerem.

Subiectul separării şi al stării vibraţionale este de o importanţă majoră şi merită mai multă atenţie decât i-a fost oferită până acum de către parapsihologi şi de către scriitori. Având în vedere importanţa acestuia, nu ar trebui trecut cu vederea.

Metode de separare

1. *Plutirea în afară*. Din moment ce corpul interior energetic este lipsit de greutate conform standardelor fizice, în mod normal este foarte uşor, pur şi simplu, să plutim în afara corpului fizic. Această metodă de separare pare să fie cel mai des folosită. Secretul este să ne focalizăm asupra senzaţiei de plutire şi să ne permitem să ne ridicăm deasupra şi departe de corpul fizic.

2. *Ridicarea şi ieşirea*. Această metodă este similară celei de plutire, exceptând faptul că pur şi simplu ne ridicăm şi apoi ne îndepărtăm de corpul fizic. Este metoda primară pe care am folosit-o în timpul primilor zece ani de experienţe extracorporale. Datorită caracteristicilor acestei metode, similare cu mişcările din planul fizic, este în general mai uşor de controlat decât plutirea sau decât metoda directă. Acest gen de separare este adeseori prezis de către starea vibraţională. Sunt de părere că relativ treptata extragere din corpul fizic pe care o experimentăm prin intermediul acestei metode, dă naştere vibraţiilor şi sunetelor intense atât de des menţionate.

3. *Rostogolirea în afară*. Această metodă este extrem de eficientă. După ce recunoaştem prezenţa stării vibraţionale, pur şi simplu realizăm o rostogolire laterală. Pe cât de ciudat ar putea părea, devine

chiar amuzant. Câţiva oameni mi-au povestit că s-au rostogolit de pe patul fizic şi au căzut pe podea râzând în hohote de ei înşişi. Această metodă este utilizată în mod eficient de către mulţi oameni; scriitorul Robert Monroe relatează în lucrarea sa "*Călătorii îndepărtate*" că el utilizează adeseori tehnica rostogolirii atunci când realizează separarea de primul său corp energetic şi se îndreaptă către a doua formă energetică a sa.

4. *Solicitarea separării*. Atunci când pătrundem în starea vibraţională, pur şi simplu să cerem să ne separăm: "*Mă separ acum*" sau "*Mă deplasez în camera alăturată*". Orice cerere fermă care ne direcţionează departe de corpul fizic se va dovedi eficientă. Ca în toate solicitările de natură subtilă, vom emite o cerere fermă pentru acţiune imediată. Să ne amintim mereu să ne menţinem întreaga atenţie departe de corpul fizic; orice gând sau cuvânt legat de corpul nostru fizic ne va aduce instantaneu înapoi.

5. *Scoaterea noastră efectivă din corpul fizic*. Aceasta poate fi realizată prin scoaterea braţului subtil în afară şi apucarea oricărui obiect mai mare, iar apoi prin tragerea efectivă a restului corpului subtil-energetic în afara corpului fizic. Această metodă poate deveni interesantă deoarece învăţăm rapid că trupul energetic nu se încadrează în aceleaşi limite ca şi corpul fizic. Cu alte cuvinte, corpul nostru subtil-energetic are capacitatea de a răspunde şi de a se conforma gândurilor noastre. Am descoperit în mod accidental acest lucru, acum aproximativ zece ani atunci când am intrat în starea vibraţională în timp ce dormeam într-un pat cu baldachin. Întinzându-mi braţul energetic în faţa mea, am decis în mod spontan să fac un experiment şi să încerc să apuc marginea de sus a patului. Spre surprinderea mea, braţul meu s-a întins pe o lungime de mai mult de doi metri şi a apucat marginea de sus a patului. În acel moment, mi-am tras tot trupul subtil-energetic în afara corpului fizic. După ce m-am ridicat, mi-am privit mâna; revenise la dimensiunile fizice normale. Uimit, am conştientizat faptul că forma şi conturul braţului meu energetic depindeau în întregime de gândurile emise de mine. Această conştientizare este importantă deoarece ne permite să ne extindem capacităţile în mai multe direcţii creative.

6. *Metoda directă*. Aceasta poartă în mod obişnuit numele de

proiecţia directă sau instantanee; această tehnică este mai avansată decât celelalte. Adeseori ne putem trezi perfect conştienţi într-un mediu cu totul nou. Tranziţia rapidă de la a sta întinşi în pat la a pluti într-un mediu cu totul nou poate să ne sperie dacă nu suntem pregătiţi. În general, nu simţim deloc sau foarte puţin senzaţie de mişcare, doar conştientizarea instantanee a trezirii într-o locaţie complet nouă. Acest gen de separare este raportată adesea în timpul conversiilor de vis. Este metoda preferată a multor exploratori extracorporali experimentaţi.

7. *Solicitarea ajutorului.* Uneori, din motive necunoscute, separarea poate deveni mai dificilă. În urmă cu câţiva ani, când m-am confruntat cu anumite dificultăţi, am descoperit o metodă foarte simplă de a le rezolva. Am intrat în starea vibraţională şi eram pregătit să mă ridic, dar dintr-un anumit motiv, corpul meu energetic îl simţeam ataşat şi greoi. Din disperare, am întins braţul în afară şi am solicitat verbal ajutor. În câteva secunde am simţit cum o mână mă apucă şi mă trage afară din corpul fizic. Atingerea mâinii respective era surprinzător de solidă şi de reală. Când mi-am părăsit corpul fizic, am privit cu nerăbdare în jurul meu, însă nu am putut vedea pe nimeni.

În timpul seminariilor mele, mai mulţi oameni au relatat istorii similare în care au fost asistaţi de către alte fiinţe. Datorită acestui fapt, precum şi datorită altor dovezi, sunt de părere că este foarte probabil ca de fiecare dată când experimentăm perfect conştienţi o experienţă extracorporală, cineva în apropierea noastră ne urmăreşte progresele. Acest observator, fie că este un ghid, un prieten, sau cineva drag nouă, este gata să ne ofere asistenţă în cazul în care avem nevoie de ajutor. Sunt sigur că ajutorul ne stă la dispoziţie în orice moment, însă depinde în totalitate de noi să solicităm asistenţă. Fără o astfel de cerere, un prieten spiritual sau un ghid nu va interveni în mod normal în experienţele noastre evolutive. Consider de asemenea că astfel de ghizi rămân ocultaţi deoarece ei ştiu că eventuala lor prezenţă fizică ne-ar influenţa evoluţia noastră firească. Privind în urmă, îmi doresc să fi cerut mai des ajutorul. Probabil că aş fi progresat mai rapid, însă şi mai important, cred că aş fi apreciat faptul că nu suntem singuri în timpul călătoriilor noastre. Cunoaşterea faptului

că avem acces la asistenţă ori de câte ori avem nevoie de aceasta, ne oferă un sentiment foarte plăcut de confort şi siguranţă. Cunoaşterea acestui aspect ne ajută să ne confruntăm cu succes cu orice temere sau anxietate pe care le-am putea experimenta atunci când explorăm un mediu nou energetic.

Acţiunea

Atunci când ne privim retrospectiv viaţa, ne putem întreba dacă amânarea ne-a adus vreodată mai aproape de atingerea unui scop propus? Ne-a adus vreodată inacţiunea succesul, realizările sau dezvoltarea personală?

Suntem cu toţii creaturi ale obişnuinţei. Ne repetăm mereu aceleaşi gânduri familiare şi acţiuni, tocmai pentru că ne sunt familiare, nu provoacă nici un fel de controverse şi sunt considerate sigure. Urmăm pur şi simplu calea rezistenţei minime. Pentru mulţi dintre noi, tendinţa noastră de a rămâne aceiaşi a devenit elementul central al obiceiurilor noastre personale şi al vieţii noastre.

Mulţi dintre noi consideră schimbarea- orice schimbare- o experienţă negativă. Este înconjurată de suspiciuni şi tratată precum o ameninţare la adresa modelelor noastre prestabilite de acţiune şi de gândire. Rezultatul final este adeseori continuarea obiceiului nostru personal de inacţiune.

Este necesar să ne întrebăm dacă suntem într-adevăr mulţumiţi să ne trăim întreaga viaţă urmând aceleaşi obiceiuri de gândire şi de acţiune. Suntem mulţumiţi să acceptăm orbeşte, fără să verificăm în prealabil, ideile şi convingerile predominante ale societăţii noastre? Suntem pe deplin mulţumiţi să acceptăm convingerile, speranţa şi credinţa în locul experienţei şi cunoaşterii personale?

Să ne întrebăm, în ce anume am crede astăzi, dacă ne-am fi născut în Iran sau în Irak. Ce convingeri sociale şi religioase, şi ce concluzii am fi adoptat? Pentru ce convingeri am fi dispuşi să murim?

Dacă dorim să obţinem răspunsuri la marile mistere ale vieţii noastre, atunci timpul pentru a acţiona este acum, iar călătoriile extracorporale ne pot furniza răspunsurile pe care le căutăm.

CAPITOLUL 6

Tehnici de explorare

"Geniu înseamnă puţin mai mult decât facultatea de a percepe într-un mod neobişnuit."

William James

În zilele noastre, milioane de oameni descoperă tehnicile folosite pentru călătoriile extracorporale. Varietatea metodelor disponibile este uimitoare. De-a lungul istoriei, practic fiecare grup religios şi ordin mistic a dezvoltat un sistem sau o metodă de explorare dincolo de limitele materiei. Multe dintre aceste seminţe de înţelepciune au rămas învăluite în mister timp de mii de ani, acoperite de urmele ritualurilor religioase. De exemplu, *Cartea Tibetană a Morţilor* furnizează pregătirea şi ghidarea necesare unei metode extracorporale străvechi, însă datorită faptului că această tehnică a fost inclusă în lungile ceremonii religioase ţinute timp de mai multe zile, aceasta, precum multe alte tehnici străvechi, a rămas ascunsă timp de secole.

Pentru a simplifica această cantitate de informaţii care provoacă adeseori confuzie şi neînţelegeri, am divizat tehnicile extracorporale în cinci categorii: vizualizare, conversia viselor, afirmaţii, hipnoză şi sunet. Metodele pe care le voi discuta aici s-au dovedit a fi extrem de eficiente şi uşor de învăţat.

Tehnicile de vizualizare sunt prezentate primele datorită gradului de uşurinţă şi al popularităţii de care se bucură. Mulţi oameni au descoperit că tehnicile de vizualizare sunt o modalitate naturală de a iniţia prima lor experienţă extracorporală. După ce ne alegem o tehnică, trebuie să o repetăm zilnic cel puţin treizeci de zile. Dăruirea noastră, dorinţa şi efortul nostru vor determina rezultatele experienţei noastre.

Să ne amintim mereu, cea mai bună modalitate de a aborda călătoriile extracorporale este cea de a ne menţine în permanenţă o

atitudine jucăuşă. Trebuie să ne simţim bine practicând aceste tehnici şi să ne bucurăm de rezultate.

Alegerea tehnicii

Una dintre cele mai importante decizii pe care trebuie să o luăm în ceea ce priveşte călătoriile extracorporale este alegerea tehnicii asupra căreia ne vom focaliza atenţia. În general, dacă putem vizualiza cu succes, ar fi indicat să ne concentrăm asupra tehnicilor de vizualizare. Să selectăm tehnica ce ne este cea mai confortabilă şi să îi rămânem fideli.

Dacă avem dificultăţi de vizualizare, atunci am putea dori să ne concentrăm asupra tehnicilor cu sugestii. Este bine să avem totuşi în vedere că tehnica-ţintă (o formă de vizualizare) s-a dovedit a fi eficientă pentru mulţi oameni care pretindeau că stau prost cu vizualizarea. Sunt de părere că gradul ei de eficienţă se datorează "pătrunderii" prin planul fizic, care poate fi repetat până când imaginile interioare încep să apară. Mulţi oameni consideră că este mai uşor să vizualizeze un obiect sau o locaţie din casa lor decât de oriunde altundeva.

Să nu ne subestimăm capacităţile; atunci când suntem cu mintea deschisă şi receptivi către noi experienţe şi percepţii, acestea vor apărea. În multe ocazii în timpul seminariilor mele, unii oameni mi-au spus că ei nu pot vizualiza deloc. Am descoperit că atunci când oamenii emit verbal cereri şi încep să practice fiind lipsiţi de prejudecăţi, aceştia experimentează o îmbunătăţire rapidă a abilităţilor lor naturale. Atunci când ne alegem tehnica, este bine să ne amintim să dăm dovadă atât de flexibilitate cât şi de răbdare.

Vizualizarea

Una dintre cele mai uşoare şi mai eficiente metode de experimentare a explorărilor extracorporale este aceea de a ne utiliza capacitatea de vizualizare creatoare. Fiecare dintre noi posedă abilitatea naturală de a-şi imagina în minte un loc anume sau un obiect. O facem în fiecare zi în mii de moduri posibile. Cei mai mulţi dintre noi nu întâmpinăm dificultăţi în a ne imagina destinaţia de vacanţă preferată, maşina, casa sau o persoană anume. Este uşor să ne

folosim de capacitatea noastră de vizualizare odată ce conştientizăm cât de natural este procesul în sine.

Pentru a descoperi cât este de uşor procesul de vizualizare, încercaţi următoarele.

Închideţi ochii şi începeţi să vă imaginaţi destinaţia favorită de vacanţă. Alegeţi un loc pe care l-aţi vizitat şi pe care îl cunoaşteţi bine. Doar relaxaţi-vă şi începeţi să vizualizaţi acest loc de vacanţă cât mai clar posibil. Începeţi să vă imaginaţi copacii, clădirile, oamenii; toate micile detalii asociate vacanţei dumneavoastră. Deveniţi cât mai mult posibil implicaţi în scenă, văzând şi auzind foarte clar toate senzaţiile asociate vacanţei voastre favorite. Puteţi adăuga după dorinţă noi oameni, culori şi sunete.

Acum îndepărtaţi uşor scena şi imaginaţi-vă cum pătrundeţi în paradisul de vacanţă preferat. Imaginaţi-vă şi simţiţi-vă pe dumneavoastră într-o locaţie fizică specifică. Imaginaţi-vă toate culorile, sunetele şi senzaţiile asociate locaţiei respective. Începeţi să interacţionaţi cu oamenii şi lumea pe care le vedeţi. Pe cât posibil, folosiţi-vă de toate simţurile; scufundaţi-vă în sunetele, în peisajele şi în senzaţiile provocate de vacanţa dumneavoastră. Acordaţi-vă timp şi bucuraţi-vă de experienţă.

Tehnicile de vizualizare sunt uşoare şi plăcute atunci când sunteţi relaxaţi şi alegeţi un loc, o persoană sau un obiect care vă plac şi asupra căruia să vă focalizaţi. Orice aţi alege ca obiect al focalizării atenţiei voastre, este bine să fie un obiect fizic sau o locaţie care chiar există. Secretul tuturor metodelor de vizualizare extracorporală este acela de a ne cufunda din punct de vedere mental într-un mediu fizic real. Cu cât ne focalizăm mai mult atenţia, cu atât mai mult succes vom avea în ce ne vom propune.

Imaginaţia

"Imaginaţia voastră reprezintă avanpremiera atracţiilor vieţii care urmează să se producă"

Albert Einstein

Unul dintre cele mai importante instrumente pe care le avem în timpul explorărilor extracorporale este reprezentat de abilitatea

noastră naturală de a ne folosi imaginaţia. Atunci când este folosită în mod creativ, imaginaţia ne poate ajuta să atingem orice scop propus sau să ne împlinim orice dorinţă pe care ne focalizăm. Acest lucru îl putem găsi reprezentat oriunde în jurul nostru. Atunci când ne privim posesiunile materiale, descoperim un aspect uimitor: tot ceea ce deţinem- maşina, mobila, casa, televizorul, chiar şi relaţia noastră de cuplu- au fost odată imaginate de mintea noastră. De exemplu, atunci când vedeţi o casă aflată în construcţie, gândiţi-vă la multiplele procese de imaginaţie care au fost ocupate să creeze structura acesteia. În primul rând, unii oameni încep să îşi imagineze o nouă casă pentru ei înşişi; abia apoi încep să îşi împărtăşească ideile şi cu ceilalţi. Apoi este chemat un arhitect pentru a aşterne pe hârtie ideile imaginate anterior. Apoi un constructor îşi imaginează procesul construirii casei respective. Încet, încet, colaborarea dintre mai multe procese de imaginaţie şi de gândire, contribuie la formarea unei idei, a unui plan, a unei structuri şi în final, a unei case propriu-zise. Bineînţeles, nouă ni se pare că toate acestea ni se cuvin, văzând doar rezultatele fizice ale acestor gânduri foarte active din jurul nostru.

Atunci când explorăm interiorul subtil al universului, se manifestă totuşi un aspect uimitor. Începem să conştientizăm că imaginaţia noastră şi gândurile noastre au un impact major asupra frecvenţelor fine de vibraţie ale dimensiunilor interioare. Începem să înţelegem că imaginaţia noastră este o puternică forţă creativă care şlefuieşte energiile nevăzute din jurul nostru. Atunci când ne aflăm în afara limitelor corpului fizic, gândurile şi imaginaţia noastră formează mediul subtil energetic imediat cu o viteză şi precizie incredibile. La modul cel mai serios vorbind, gândurile noastre sunt cele care construiesc structura energetică subtilă a existenţei noastre fizice exterioare.

În vreme ce trăim în lumea fizică, noi nu vedem decât o mică parte a realităţii. Noi percepem doar rezultatele grosiere ale gândurilor şi faptelor noastre. Forţa pură a imaginaţiei şi a gândurilor noastre nu este mereu conştientizată de către noi deoarece adeseori suntem focalizaţi exclusiv asupra vieţii de zi cu zi şi asupra acumulării de obiecte fizice. Pentru mulţi oameni, timpul care se scurge între ideea imaginată şi rezultatele fizice reprezintă o cale lungă şi anevoioasă.

Aceştia rareori văd sau înţeleg faptul că ei sunt cei care au format modelele energetice subtile şi structurile care s-au manifestat ulterior în planul fizic.

Chiar dacă suntem conştienţi sau nu, imaginaţia noastră este cea care modelează energia subtilă din jurul nostru. Cu fiecare gând noi ne construim viitorul. Acesta este motivul pentru care vizualizarea creativă şi gândirea pozitivă sunt atât de eficiente. Cu cât mai bine ne focalizăm forţa imaginaţiei, cu atât mai rapid vor apărea şi rezultatele aşteptate.

Nu pot sublinia suficient de mult importanţa acestui proces creator asupra existenţei noastre. Nu este vorba despre o teorie sau credinţă pur ipotetică, ci de o reacţie energetică absolută şi observabilă, ce se manifestă în mod constant în jurul nostru. Putem verifica personal acest aspect prin practicarea tehnicilor prezentate în această carte. Această reacţie energetică creativă acţionează constant şi modelează energia subtilă din jurul nostru. De exemplu, o investigaţie psihică precisă nu reprezintă altceva decât faptul că psihicul este receptiv la formele energetice subtile din jurul altei persoane. Acest proces nu reprezintă un eveniment mistic sau neobişnuit, aşa cum unii ar putea crede, ci o simplă recunoaştere a formelor subtile energetice apropiate de o persoană anume. De fapt, întregul fenomen al percepţiilor extrasenzoriale reprezintă de fapt procesul natural al oamenilor de a fi receptivi la forme şi energii subtile ale gândurilor.

Pe măsură ce evoluăm, conştientizarea de către noi a acestei reacţii energetice devine şi mai importantă. Capacitatea noastră înnăscută de a ne structura mediul energetic înconjurător precum şi viaţa noastră, are darul de a ne conduce dincolo de instinctele animalice către noi tărâmuri de responsabilitate şi de creativitate personală. Rezultatul final este acela că fiecare dintre noi devine artistul creator al propriei vieţi. Fiecare gând focalizat, precum şi fiecare imagine mentală devin instrumentele creatoare ale realităţii noastre personale. În acest punct, noi putem începe să ne construim în mod conştient realitatea pe care dorim să o experimentăm, prin intermediul formelor-gând pe care le vizualizăm şi pe care le menţinem în mintea noastră. În loc să fim rezultatele lipsite de orice putere ale mediului nostru înconjurător, noi începem să ne luăm

viaţa şi destinul nostru în propriile mâini. În final, noi ajungem să conştientizăm că abilitatea noastră de a crea este limitată doar de abilitatea noastră de a ne imagina.

Unul dintre avantajele metodei vizualizării este reprezentat de varietatea de posibilităţi pe care aceasta le generează. Nu există nici un fel de limitări, aşa că suntem liberi să ne dezvoltăm şi să utilizăm propriile tehnici. În general, tot ceea ce ne atrage atenţia şi interesul din planul fizic, este eficient. Pentru mulţi oameni, vizualizarea celui mai bun prieten, a persoanei iubite, sau a unei locaţii fizice în vreme ce adorm, are darul de a produce rezultate impresionante. De exemplu, cunosc un zugrav care îşi induce experienţe extracorporale prin vizualizarea sa în vreme ce urcă o scară şi îşi zugrăveşte propria casă. Secretul acestui lucru, spune el, este să se imagineze pe sine într-o locaţie fizică precisă în vreme ce adoarme. Cât mai în detaliu posibil, acesta simte efectiv cum face pas după pas pe scara ce urcă spre acoperiş. Acesta simte cu mâinile atingerea şi textura lemnului scării şi simte chiar şi felul în care scara tremură uşor la fiecare pas pe care acesta îl face. Acesta se imaginează apoi zugravindu-şi casa, cât mai în detaliu posibil. Cu toate aceste vizualizări pe care el le realizează, tehnica sa da dovadă de maximă eficienţă atunci când acesta se înconjoară efectiv de senzaţii şi sunete asociate activităţii pe care o desfăşoară.

Vizualizarea pe scurt

Secretul explorărilor extracorporale este să ne focalizăm şi să ne menţinem, în vreme ce adormim, întreaga atenţie în afara corpului fizic. Una dintre cele mai uşoare modalităţi de a realiza aceasta este să ne focalizăm întreaga atenţie asupra unei persoane, a unui loc sau obiect localizate la o anumită distanţă de noi. Poate fi vorba despre o persoană dragă nouă şi de care suntem despărţiţi, de destinaţia nosatră preferată de vacanţă, sau de un dar care are o valoare sentimentală deosebită pentru noi. Orice am alege, trebuie să fie un obiect fizic pe care noi îl cunoaştem, nu un loc sau o persoană fictive. Este bine să selectăm un loc sau o persoană care ne sunt uşor de vizualizat şi faţă de care manifestăm un interes suficient de mare.

Pentru mulţi oameni, vizualizarea unei persoane iubite este

foarte eficientă. Trebuie doar să ne imaginăm cât mai viu persoana iubită împreună cu care dorim să fim. Faptul de a fi implicaţi din punct de vedere emoţional este de un real ajutor, aşa că este indicat să alegem o persoană împreună cu care ne-ar face plăcere să fim. Trebuie să alegem pe cineva pe care cunoaştem, nu cu care avem o relaţie imaginară. Să devenim complet absorbiţi de prezenţa acelei persoane şi să simţim efectiv cum suntem împreună cu aceasta. Dacă dorim, putem să ne imaginăm de asemenea un dialog sau o interacţiune de orice fel care să ne menţină implicaţi.

Să continuăm acest proces de vizualizare al persoanei respective cât mai mult posibil pentru a permite corpului fizic să se relaxeze suficient de mult şi să adoarmă. Este important să menţinem o imagine detaliată a persoanei respective şi a interacţiunii noastre cu aceasta pe măsură ce adormim. Pe măsură ce adormim este bine să urmărim să amplificăm pe cât posibil legătura emoţională şi vizuală cu această persoană cât mai mult cu putinţă.

Această metodă reprezintă o excelentă metodă de vizualizare înainte de culcare. Să ne amintim că cu cât suntem mai implicaţi din punct de vedere emoţional, cu atât mai eficientă va fi această tehnică. Să ne simţim bine realizând-o şi să ne lăsăm imaginaţia să se manifeste liber.

Tehnica-ţintă

Capacitatea noastră de a ne focaliza şi de a ne menţine conştiinţa departe de corpul fizic ne este întărită dacă ne direcţionăm întreaga atenţie către un obiect sau loc foarte precise. Tehnica ţintă reprezintă un exerciţiu excelent care ne poate ajuta să ne dezvoltăm această abilitate.

Să ne alegem trei ţinte din locuinţa noastră. Toate cele trei ţinte trebuie să fie obiecte fizice pe care le putem vizualiza cu uşurinţă. Aceste ţinte nu trebuie să se găsească în aceeaşi cameră în care realizăm de obicei tehnicile extracorporale.

De exemplu, ca primă ţintă am putea selecta scaunul nostru favorit. Pe locul al doilea, am putea selecta un cadou special care are o semnificaţie aparte pentru noi. Iar pentru al treilea, putem selecta obiectul disponibil care ne stimulează cel mai tare din punct de vedere

vizual, cum ar fi un tablou favorit, o sculptură preferată sau un cristal drag. Toate aceste trei ţinte trebuie să se găsească în aceeaşi încăpere.

După ce ne-am selectat cele trei ţinte, trebuie să ne deplasăm fizic la fiecare dintre ele şi să le examinăm în detaliu. Trebuie să studiem fiecare obiect din perspective diferite, observând fiecare imperfecţiune sau neregularitate. Trebuie să acordăm suficient timp pentru fiecare obiect, să memorăm imaginea şi textura fiecăruia în parte. Să devenim conştienţi de fiecare simţ în parte în timpul deplasării, în special de simţul vederii şi de cel tactil. Reluăm deplasarea de câteva ori, până când ne putem aminti fiecare detaliu ce ţine de zona fiecărui obiect ales. Acordăm atenţie mărită fiecărui aspect, inclusiv culori, greutate, densităţi, reflexia luminii, căldură şi răceală. Să simţim şi să memorăm de asemenea senzaţiile asociate deplasării noastre de la un obiect ales la următorul. Cu alte cuvinte, să simţim cu adevărat! Să savurăm fiecare mesaj senzorial pe care îl recepţionăm.

Această tehnică ne ajută să ne focalizăm şi să ne menţinem atenţia departe de corpul fizic în vreme ce adormim. Dacă dăm dovadă de perseverenţă, rezultatele vor fi copleşitoare. Pentru a îmbunătăţi acest exerciţiu, este indicat să ne acordăm suficient timp şi să repetăm plimbarea fizică şi vizuală zilnic, timp de treizeci de zile. Să devenim interesaţi şi implicaţi în fiecare obiect ţintă ales. Această tehnică reprezintă o modalitate minunată de a ne mări capacitatea de concentrare precum şi abilităţile de vizualizare , şi nu durează decât aproximativ douăzeci de minute pentru a o realiza.

Este important să ne selectăm obiecte-ţintă pe care ne este uşor să le vizualizăm. Mulţi oameni optează pentru lucruri personale care au o deosebită valoare sentimentală pentru aceştia. Odată ce am făcut o alegere, aceasta trebuie respectată; repetarea procesului de vizualizare măreşte foarte mult gradul de eficienţă al tehnicii.

Această tehnică a fost preferata mea încă de când am descoperit-o acum mai bine de douăzeci de ani atunci când am început să vizualizez obiecte din casa mamei mele. Cred cu tărie că această tehnică funcţionează pentru oricine este dispus să investească timp şi efort. Secretul constă în selectarea unor obiecte-ţintă care sunt uşor de vizualizat dar faţă de care manifestăm un interes suficient de mare

ca să ne atragă atenția. Obiecte pe care le-am fabricat chiar noi, cum ar fi o pictură, o sculptură, un aranjament floral de mătase, sau chiar un set de perdele pot reprezenta nişte obiecte-țintă foarte potrivite. Pe măsură ce progresăm cu această tehnică, putem mări numărul şi varietatea obiectelor pe care le selectăm. După ce ne familiarizăm cu câteva obiecte, ne putem extinde vizualizarea prin a cuprinde întreaga cameră. Această tehnică este extrem de eficientă, însă depinde în întregime de noi să facem paşii necesari pentru a o realiza. Timpul pe care îl vom investi ne va fi răsplătit pe măsură.

În plus față de obiectele-țintă menționate anterior, am putea dori să luăm în considerare unele dintre obiectele următoare asupra cărora să ne focalizăm în timpul vizualizărilor.

Simțul văzului

Un scaun preferat, o canapea sau altă piesă de mobilier. Orice obiect pe care îl putem vizualiza cu uşurință. Un cadou sau un obiect personal care are o semnificație deosebită pentru noi. Orice obiect sau operă de artă pe care am creat-o noi înşine. O pictură specială, o forografie sau un portret

Simțul atingerii

Materiale textile sau obiecte de îmbrăcăminte de orice fel. O piesă de mobilier. O uşă, un covor, un întrerupător de lumină, o sculptură sau o balustradă din lemn. Bijuterii, scrumiere sau lumânări. Orice obiect care are o formă sau o textură unică sau deosebită.

Simțul mirosului

Dispozitiv care împrospătează aerul. Flori proaspete. Săpunuri sau loțiuni. Parfumul sau apa de toaletă preferate. Comodă sau dulap din lemn. Bețişor parfumat.

Tehnica oglinzii

Tehnica oglinzii reprezintă o modalitate eficientă de a ne îmbunătăți abilitățile de vizualizare şi de a ne pregăti pentru călătoriile extracorporale.

Începem prin a plasa o oglindă mare în camera pe care am ales-o pentru realizarea explorărilor extracorporale. Oglinda ar trebui poziționată astfel încât să ne vină uşor să ne vedem reflectați în întregime fără să fie necesar să ne deplasăm fizic.

Pe măsură ce privim în oglindă, începem să ne studiem şi să ne memorăm propria imagine. Să fim cât mai obiectivi posibil: să ne privim reflexia ca şi cum ar fi vorba despre un obiect pe care dorim să îl desenăm în mintea noastră. Acordăm o atenție deosebită fiecărui detaliu al corpului nostru şi al îmbrăcăminții noastre. Ne acordăm suficient timp pentru a face aceasta, memorând tot ceea ce vedem.

Închideți ochii şi începeți să vă vizualizați cât mai în detaliu cu putință. Continuați să repetați acest procedeu până când vă puteți vizualiza foarte clar în partea cealaltă a camerei.

Cu ochii închişi, vizualizați-vă stând în partea cealaltă a camerei. Apoi începeți să vă identificați la maxim cu duplicatul vostru imaginar. Acordați-vă timp, mişcând uşor degetele şi mâinile imaginii vizualizate de dumneavoastră, apoi începeți să îi mişcați uşor brațele. Vizualizați-vă reflexia cum îşi mişcă degetele de la picioare, tălpile şi picioarele. Pe cât posibil, implicați-vă din punct de vedere mental şi emoțional în reflexia dumneavostră. Începeți să simțiți senzațiile mişcării pe care o experimentați. Simțiți bucuria mişcării pe care o puteți realiza fără corpul fizic. Deveniți complet implicați şi lăsați-vă scufundați în mişcările respective.

Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai implicați în mişcările imaginii dumneavoastră, percepeți cum vă ridicați în picioare şi cum începeți să vă plimbați prin cameră. Pe măsură ce vă plimbați, conştientizați toate senzațiile asociate mişcarii voastre.

Începeți să simțiți şi imaginați-vă cum deschideți ochii imaginari. Cât mai clar posibil, simțiți cum imaginea dumneavoastră priveşte prin cameră. La început, aceasta s-ar putea simți ca şi când v-ați preface că priviți camera respectivă dintr-o nouă perspectivă. Este în regulă să faceți astfel; permiteți-vă să vă lăsați duşi de toate senzațiile vizuale pe care le recepționați. După o perioadă de practică, veți începe să observați o îmbunătățire a capacității voastre de a vedea dincolo de limitele trupului vostru.

Acordați-vă timp şi bucurați-vă de diferitele etape ale acestei

tehnici. Dacă vă este dificil să vă transferaţi simţul vederii, concentraţi-vă asupra celorlalte simţuri, cum ar fi pipăitul, cât mai intens cu putinţă. Pe măsură ce vă transferaţi majoritatea percepţiilor către duplicatul vostru imaginar, uitaţi în totalitate de corpul vostru fizic prin focalizarea întregii voastre atenţii asupra noilor senzaţii vizuale. Relaxaţi-vă în întregime şi permiteţi corpului fizic să adoarmă. Pe măsură ce corpul vostru fizic adoarme treptat, veţi experimenta o tranziţie sau o comutare a conştiinţei voastre de la corpul fizic către corpul vostru subtil. Pe măsură ce aceasta apare, amintiţi-vă să rămâneţi calmi şi bucuraţi-vă de noua voastră capacitate de percepţie.

Această tehnică este excelentă pentru îmbunătăţirea capacităţilor de vizualizare. Mulţi oameni sunt surprinşi de cât de uşor le este să vizualizeze după o scurtă perioadă de practică. Acordaţi-vă timp şi bucuraţi-vă de rezultatele obţinute.

Conversia viselor

Visele reprezintă o poartă foarte eficientă către călătoriile extracorporale. Pentru mulţi oameni visele reprezintă o modalitate naturală de a-şi muta conştiinţa departe de planul fizic şi de starea de veghe şi de a începe să conştientizeze şi să experimenteze şi alte stări de conştiinţă.

Încă de la începuturile civilizaţiilor, societăţile şi culturile din întreaga lume au privit visele ca pe o modalitate de a pătrunde într-o altă lume. Semnificaţia viselor este portretizată în cele mai vechi scrieri ale umanităţii, inclusiv în *Upanişade*, în *Biblie*, în *Cartea Egipteană a Morţilor*, precum şi în *Coran*. De la oracolele din templele antice greceşti şi până la tehnicile de terapie prin vise ale psihologilor şi psihiatrilor contemporani, visele au continuat să ne furnizeze indicii preţioase ale minţii subconştiente.

Dacă sunt folosite cum se cuvine, visele pot acţiona precum un semnal sau un declanşator al călătoriilor extracorporale. Unele dintre cele mai des întâlnite semnale sunt enumerate mai departe în acest capitol. Una dintre cele mai bune modalităţi de a iniţia o experienţă extracorporală este să deveniţi lucizi sau conştienţi în timpul unui vis. Acest lucru poate fi realizat dacă ne modificăm atitudinea faţă de vise.

În primul rând, începeţi să conştientizaţi importanţa viselor voastre în viaţa de zi cu zi. Priviţi-vă visele ca pe nişte indicii valoroase şi ca pe nişte mesaje de la mintea subconştientă. De fapt, raportaţi-vă la acestea ca la nişte forme de comunicare efectivă, la fel de reale ca şi experienţele voastre fizice.

În al doilea rând, începeţi să înregistraţi zilnic toate visele. Înregistraţi fiecare vis pe care puteţi, chiar şi cele mai mici fragmente. Acest lucru ar trebui făcut imediat după ce vă treziţi, fie scriindu-le, fie utilizând un reportofon. Acordaţi o atenţie deosebită sentimentelor, emoţiilor şi senzaţiilor pe care le experimentaţi în timpul viselor.

În al treilea rând, exprimaţi-vă cu fermitate dorinţa de a da dovadă de un grad mai mare de claritate şi de conştienţă în visele pe care le aveţi. Pe măsură ce adormiţi, solicitaţi cu fermitate ca întreaga voastră conştiinţă să fie prezentă în visele voastre. Luaţi-vă un angajament verbal ferm faţă de voi înşivă că atunci când veţi adormi veţi conştientiza, vă veţi aminti şi veţi experimenta în mod conştient fiecare vis în parte.

În al patrulea rând, repetaţi în fiecare seară în sinea voastră înainte de a adormi o afirmaţie puternică. De exemplu, "*Pe măsură ce adorm, rămân conştient*", sau "*Acum experimentez pe deplin conştient o călătorie extracorporală*", sau "*Devin conştient în timpul viselor mele*".

Atunci când rostiţi sugestiile respective, faceţi-o într-o manieră fermă şi pozitivă, fiind în totalitate siguri că cererea voastră îşi va găsi răspuns. Împreună cu toate sugestiile extracorporale, concentraţi-vă în fiecare dintre acestea întreaga energie emoţională şi intelectuală. Este important să vă focalizaţi şi să vă menţineţi sugestiile ca fiind ultimele gânduri conştiente înainte de a adormi.

Transferul conştiinţei voastre poate apărea rapid, aşa că este esenţial să vă păstraţi calmul şi să savuraţi fiecare modificare ce poate apărea din punct de vedere al perspectivei, mediului, energiei sau locaţiei. Ceea ce urmează reprezintă un vis pe care l-am experimentat în urmă cu câţiva ani.

În visul meu, mă găseam într-un magazin de animale. Privind în jur am observat pe jos un mic crab în apropierea piciorului meu. În timp ce priveam crabul, acesta a sărit în sus în aer aproape jumătate

de metru. La început am fost surprins şi m-am dat instinctiv înapoi; apoi pe măsură ce priveam, mi-a devenit evident faptul că acel crab încerca să îmi capteze atenţia. Din nou crabul a făcut o săritură şi în acel moment mi-am spus înseamnă că visez. În acea clipă am rostit cu voce tare, "Acum visez". Instantaneu, am simţit o uşoară senzaţie de furnicături în trup şi am conştientizat că tocmai intrasem în faza vibraţională în timp ce visam. Din obişnuinţă, mi-am focalizat întreaga atenţie asupra ideii de a pluti în sus şi în afara corpului fizic. În câteva secunde am putut simţi cum mă ridic din corpul fizic şi mă îndrept spre camera de zi.

Acest gen de vis este uşor de avut cu condiţia să fim dispuşi să conştientizăm şi să acceptăm întreg procesul. Cel mai important element îl constituie felul în care noi reacţionăm în clipa în care devenim conştienţi în visul nostru.

Visele lucide sau conştiente nu reprezintă în mod obligatoriu experienţe extracorporale inconştiente; acestea pot fi manifestări psihologice similare proiecţiilor interioare. Evenimentele neobişnuite sau ieşite din comun din visele noastre reprezintă creaţii ale minţii noastre subconştiente ce au rolul specific de a ne capta şi păstra atenţia. Am descoperit faptul că odată ce ne luăm angajamentul ferm de a realiza călătorii extracorporale, acest gen de vise lucide devin un eveniment obişnuit. De fapt, mintea noastră subconştientă face tot ce îi stă în putere pentru a ne asista în atingerea scopului nostru de a experimenta o experienţă extracorporală conştientă. Acesta, bineînţeles, este un alt motiv întemeiat pentru care scopurile aşternute pe hârtie sunt atât de importante. Cu cât scopurile noastre sunt mai bine focalizate, cu atât mai mult mintea noastră subconştientă este mai dispusă şi mai capabilă să ne acorde asistenţă.

Acest gen de vise lucide pot fi reprezentate practic de orice lucru ieşit din comun: împrejurimi sau oameni neobişnuiţi; culori sau forme nepământene; clădiri ciudate, animale de companie sau alte animale. Am descoperit că visele lucide se manifestă adeseori ca un eveniment straniu singular în cadrul unui vis relativ obişnuit. Orice persoană ciudată, ilogică sau nepotrivită, orice loc sau obiect care este în mod evident ieşit din comun. De exemplu, o maşină tipică de familie poate deveni o maşină roşie sport strălucitoare.

O casă obişnuită se poate transforma într-un castel. Un animal de companie se poate transforma într-un uliu sau într-un leu. Un obiect sau eveniment singular dintr-un vis se poate transforma brusc şi în totalitate în moduri uimitoare: un crab săritor, o pisică vorbitoare, un câine care zboară. Orice ar fi, este ceva atât de diferit din punct de vedere psihologic încât are darul de a ne atrage şi de a ne menţine întreaga noastră atenţie.

Secretul pentru a avea o astfel de conversie în vis constă în conştientizarea noastră lucidă şi în reacţia noastră la apariţia viselor lucide. Odată ce conştientizăm apariţia unui eveniment straniu sau ilogic, al unei situaţii sau al unui obiect neobişnuite în cadrul visului nostru, focalizaţi-vă pe cât posibil întreaga atenţie asupra apariţiei neobişnuite. Subliniaţi verbal apariţia evenimentului ieşit din comun în cadrul visului vostru: "Eu nu pot zbura", sau "Eu nu locuiesc într-un castel" sau "Ce ciudat, maşina mea nu este roşie".

Pe măsură ce deveniţi din ce în ce mai conştienţi (lucizi) în cadrul visului vostru este indicat să admiteţi verbal faptul că visaţi. Rostiţi cu voce tare orice vă va confirma gradul de conştienţă pe care îl aveţi: "*Ştiu că acum visez*", "*Sunt conştient în visul meu*" sau "*Acum sunt perfect conştient*".

Următorul pas este să fiţi pregătiţi pentru trecerea sau comutarea conştiinţei de la starea de vis la corpul vostru subtil energetic. Fiţi pregătiţi pentru o mutare rapidă a conştiinţei voastre. Este posibil să vă treziţi în starea vibraţională în vreme ce încă vă aflaţi în corpul fizic sau este posibil să fiţi defazaţi de acesta din urmă. Păstraţi-vă calmul şi direcţionaţi-vă sinele interior, conştiinţa voastră, departe de corpul vostru fizic.

Permiteţi percepţiilor interioare să se dezvolte pe măsură ce voi continuaţi să vă direcţionaţi întreaga atenţie departe de corpul fizic. Focalizaţi-vă în întregime gândurile asupra ideii de a vă îndrepta spre o zonă diferită a locuinţei voastre. Este esenţial să vă menţineţi conştiinţa direcţionată în întregime departe de corpul vostru fizic; orice gânduri referitoare la corpul vostru vă vor aduce imediat înapoi în acesta.

Solicitaţi mai multă claritate de fiecare dată când conştiinţa sau vederea dumneavoastră sunt mai puţin decât ideale. "*Solicit claritate*

completă acum" sau "*Claritate,acum!*". Cererea voastră să fie mereu o solicitare fermă și imediată pentru acțiune.

Întregul proces este unul foarte natural. Acum, mai mult ca niciodată, sunt de părere că visele sunt create și destinate să ne asiste în dezvoltarea personală. Este alegerea noastră să le recunoaștem și să le utilizăm sau pur și simplu să le ignorăm. Orice am decide, mintea noastră subconștientă va continua să își trimită mesajele prin intermediul viselor minții conștiente. Poate că a sosit timpul să ascultăm și să învățăm din imaginile pe care le recepționăm în fiecare noapte în visele noastre.

Semnale în vis

• Să vă simțiți sau să vă vedeți în sau lângă un vehicul de orice fel- un automobil, o barcă sau un avion de exemplu. De asemenea, orice experiență în vis care implică un vehicul, cum ar fi un zbor sau o aventură cu barca.

• Recunoașterea unei modificări în mediul vostru obișnuit de zi cu zi, cum ar fi transformarea casei voastre într-un castel, palat sau a unei cabine lungi. De asemenea, orice modificare a locației, construcției sau culorii împrejurimilor.

• Experimentarea de senzații, sentimente sau experiențe cum ar fi amețeală, paralizie, fluxuri energetice sau sunete ieșite din comun.

• Conștientizarea faptului că un eveniment, o situație sau o abilitate sunt ieșite din comun, cum ar fi abilitatea de a zbura, pluti sau de a vă deplasa în orice alt fel neconvențional.

• Experimentarea voastră ca scufundându-vă sau căzând. Aceasta include mișcarea în sus și în jos pe scări, cu lifturi sau scări rulante.

• Trăirea unei experiențe în care voi și partenerul vostru extracorporal sunteți împreună.

• Să vă aflați în orice mediu care se modifică cu rapiditate (cum ar fi cu lucruri care apar și dispar rapid)

• Să vă găsiți într-un mediu pe care il puteți manipula și controla cu ușurință. Explorarea unui nou mediu cum ar fi un deșert, o pădure sau niște împrejurimi acoperite cu zăpadă.

• Recunoașterea unei probleme sau a unui conflict. De exemplu,

să conduceți o mașină în jos de pe munte și frânele să nu funcționeze.

• Vederea unui tunel, a unui pod sau a unei deschizături de orice fel. În visul vostru, această deschizătură ne poate ajuta să depășim un obstacol sau o barieră (un perete sau un râu), de exemplu.

• Să fiți învățați sau ghidați în orice fel sau să fiți însoțit de o persoană care se poartă precum un ghid. Adeseori acest însoțitor este alături de voi însă rămâne ocultat vederii voastre.

• Întâlnirea cu mici grupuri de oameni în atmosfera unei săli de clasă sau a unei săli de conferințe.

• Întâlnirea cu mai multe nivele sau etaje de orice fel: parcări subterane, clădiri de birouri, vapoare, etc.

• Lecturarea unei cărți sau a unui program pe calculator care conține informație neobișnuită sau avansată.

Ceea ce urmează reprezintă un exemplu de conversie conștientă în cadrul unui vis, pe care a experimentat-o unul dintre studenții mei de la un seminar. Aceasta a apărut în ziua ce a urmat după un seminar de șase ore.

"Stăteam întins in pat în dimineața respectivă și încercam să mă decid dacă să îmi încep ziua sau să rămân acolo și să mă mai relaxez pentru o vreme. Nu a durat mult până când am adormit din nou.Am început să visez că mă aflam într-o sală de clasă și eram așezat într-o bancă. În încăpere se aflau și alți studenți. Profesoara se plimba prin fața clasei. Aceasta avea părul blond și părea să fie foarte cumsecade. Am rămas în acea încăpere pentru o scurtă perioadă de timp după care m-am trezit în casa părinților mei. În acest moment, visul s-a transformat într-un vis lucid.

Stăteam întins pe canapeaua din camera de zi a părinților mei și meditam la subiectul experiențelor extracorporale și mi-am exprimat intenția de a experimenta una. La început am simțit ușoare senzații de furnicături, apoi niște mișcări. M-am lăsat cuprins de acele senzații. Dintr-o dată am conștientizat că partea de sus a corpului meu era ridicată și se afla la o anumită distanță de partea care încă era întinsă. De la brâu în jos, mă aflam încă în corpul fizic. Am cerut ajutor pentru a putea să îmi finalizez experiența; atunci, restul corpului meu s-a strecurat în afara trupului meu pe podea. Mă simțeam extrem de greu și nu mă puteam ridica. Totul în jurul

meu părea ceţos şi neclar. Mi-am amintit ce a spus Bill în cadrul seminarului şi mi-am chemat înapoi întreaga energie. Deîndată ce am făcut aceasta,m-am simţit uşor şi am putut să mă ridic şi să mă mişc.

Eram foarte entuziasmat de realizările mele. Îmi amintesc că am spus: Am facut-o! Nu-mi vine să cred! Este minunat! Am dorit să împărtăşesc experienţa mea cuiva care ar fi putut înţelege. Fratele meu se afla de asemenea în cameră şi era întins pe canapeaua de lângă mine. M-am îndreptat spre dormitorul părinţilor mei pentru a-i povesti mamei mele ce am făcut şi mi-am văzut tatăl ieşind din cameră. Părea că mă văzuse însă nu a spus nici un cuvânt. Am intrat în cameră şi m-am aşezat pe marginea patului mamei mele. Eram foarte nerăbdător să îi relatez experienţa mea, însă ea încă dormea. Încă eram nehotărât dacă să o trezesc sau nu când o prezenţă a apărut la marginea patului ei şi mi-a spus să nu o trezesc. Am fost de acord. Când am deschis ochii, mă aflam din nou în corpul meu iar ceasul arăta ora 9.20."

Afirmaţile

Afirmaţiile şi-au dovedit eficienţa încă de acum douăzeci de ani. În prezent, acestea reprezintă o parte consacrată a cursurilor de modelare personală din întreaga lume. O sugestie este în principal o declaraţie pozitivă puternică, la timpul prezent, despre noi înşine. Rădăcina cuvântului "afirma" înseamnă "a fi ferm"; este vorba despre o metodă de a întări un gând sau o idee în interiorul nostru. Afirmaţiile trebuie să ia mereu forma unor declaraţii pozitive; de exemplu, "*Eu sunt o persoană optimistă*", "*Merit iubire*" sau "*Mă perfecţionez din ce în ce mai mult cu fiecare minut care trece, în fiecare zi*". Acestea reprezintă afirmaţii foarte des utilizate.

În fiecare clipă din vieţile noastre, în minţile noastre are loc un flux continuu de gânduri. Gândurile noastre ne influenţează continuu realităţile noastre fizice şi subtile. Stările noastre de conştiinţă intelectuale, emoţionale şi în final şi cele fizice reprezintă rezultatul direct al gândurilor noastre.

Afirmaţiile ne oferă ocazia de a ne focaliza gândurile şi de a contracara unele dintre ideile negative pe care le-am acceptat. Practica

rostirii afirmaţiilor ne permite să iniţiem procesul de înlocuire a gândurilor negative şi limitatoare cu gânduri noi şi optimiste. Aceasta reprezintă o metodă puternică de a ne reprograma pe noi înşine în vederea schimbărilor pozitive şi a succesului personal.

Afirmaţiile pot fi repetate în gând, cu voce tare, sau pot fi aşternute pe hârtie; acestea pot chiar să fie exprimate în forma unui cântec sau a unei poezii. În cadrul explorărilor extracorporale acestea sunt în general repetate în gând, cu mai multă putere în ultimele momente înainte a adormi. Scopul este acela de a obţine o stare foarte bună de focalizare asupra dorinţei de a experimenta o călătorie extracorporală imediat după ce adormim.

Pentru o eficienţă maximă, atunci când utilizăm afirmaţiile în timpul oricărei tehnici extracorporale, este important să faceţi patru lucruri. *În primul rând*, pe cât posibil, să creşteţi intensitatea emoţională şi intelectuală a ultimelor voastre afirmaţii de dinainte de a adormi. *În al doilea rând*, să repetaţi în mod continuu afirmaţiile până când adormiţi. Faceţi astfel încât ultimele voastre gânduri înainte de a adormi să fie cele mai intens trăite afirmaţii referitoare la călătoriile extracorporale. *În al treilea rând*, raportaţi-vă la afirmaţiile voastre ca la angajamente personale ferme pe care vă aşteptaţi să le experimentaţi în întregime, acum! *Şi în al patrulea rând*, pe cât posibil, fiţi complet deschişi să primiţi roadele imediate ale afirmaţiilor voastre.

Există un număr infinit şi o variatate foarte mare de afirmaţii posibile; iată doar câteva exemple.

- Acum mă aflu în afara corpului fizic!
- Experimentez în mod conştient o călătorie extracorporală. Acum!
- Mă bucur de starea de conştiinţă extracorporală acum!
- Rămân conştient în vreme ce corpul meu fizic adoarme!
- Îmi păstrez conştiinţa perfect lucidă în timp ce trupul meu adoarme!
- Mă desprind în mod conştient de corpul meu fizic după ce acesta adoarme!
- Pe măsură ce corpul meu fizic adoarme, eu sunt perfect conştient de experienţa mea extracorporală!

• Acum experimentez o experienţă extracorporală!

• Acum mă separ de trupul meu fizic!

Afirmaţiile pot fi utilizate cu scopul de a:

• Vă afirma claritatea percepţiilor atunci când sunteţi dedublaţi. Tehnica clarităţii este de fapt o afirmaţie puternică pentru îmbunătăţirea percepţiilor.

• Declararea intenţiilor imediate de a experimenta o călătorie extracorporală.

• Diminuarea stării de frică şi creşterea gradului de control.

• Îmbunătăţirea procesului conversiei din timpul visului şi a memoriei.

• Perfecţionarea şi întărirea oricărei alte tehnici extracorporale.

• Controlul gândurilor, atât înainte cât şi în timpul unei experienţe extracorporale.

• Înlesnirea procesului de îndepărtare a conceptelor şi credinţelor negative şi auto-limitatoare din cadrul călătoriilor extracorporale.

• Reprogramarea subconştientului vostru pentru succes.

• Înlesnirea expansiunii conceptelor de sine dincolo de limitele corpului fizic.

• Îmbunătăţirea capacităţii voastre de a vă îndepărta de corpul fizic în timpul primelor secunde de după separare. "*Mă îndrept spre camera alăturată*" sau "*Plutesc în sus şi mă îndepărtez*".

Procesul de vizualizare şi de rostire simultană a afirmaţiilor

Afirmaţiile pot fi combinate cu alte tehnici pentru a îmbunătăţi eficienţa întregului proces. Acestea pot fi de asemenea de un real ajutor în procesul de focalizare şi de menţinere a atenţiei voastre conştiente asupra ţelului de a experimenta o călătorie extracorporală pe măsură ce corpul vostru este pe punctul de a adormi. Ceea ce urmează reprezintă un exemplu edificator.

Întindeţi-vă pe spate şi aşezaţi-vă cât mai comod posibil. Închideţi ochii, relaxaţi-vă în întregime şi respiraţi adânc, uşor, firesc. Pe măsură ce vă relaxaţi, repetaţi o afirmaţie precum "*Acum mă aflu în afara corpului fizic*" sau "*Acum mă separ de corpul meu fiind perfect conştient.*" Continuaţi repetarea acestei afirmaţii până când vi se face somn.

Pe măsură ce repetaţi mental această afirmaţie, începeţi să vizualizaţi un loc familiar: o cameră din casa voastră sau orice alt loc pe care îl cunoaşteţi bine şi pe care vi-l puteţi imagina cu o foarte mare claritate. Acum începeţi să vă imaginaţi încăperea respectivă în mintea voastră. Cât mai clar posibil, vizualizaţi toate detaliile camerei respective. Simţiţi atingerea picioarelor voastre de covor, textura perdelelor şi a mobilei. Identificaţi modelul tapetului şi simţiţi textura mobilei. Observaţi şi analizaţi tablourile, cărţile, toate micile detalii. Lăsaţi-vă absorbiţi în detaliile camerei. Simţiţi-vă pe voi plimbându-vă prin cameră. Observaţi cât de bine vă face să vă simţiţi, cât de plăcut este. Pe cât posibil, faceţi apel la toate simţurile voastre.

Selectaţi un obiect din încăperea respectivă. Luaţi-l în mână şi simţiţi-i textura, greutatea. Priviţi şi simţiţi acest obiect cât mai clar posibil. Deveniţi complet absorbiţi de acesta. Continuaţi să rostiţi afirmaţiile pe măsură ce vă cufundaţi în somn.

Secretul acestui exerciţiu este să ne menţinem interesul în afara corpului fizic până când acesta adoarme. Combinaţia dintre procesul de vizualizare şi cel de rostire al afirmaţiilor este o tehnică extrem de eficientă.

Tehnica de la prima oră a dimineţii

Unul dintre cele mai bune momente pentru a induce o experienţă extracorporală este la prima oră a dimineţii după ce aţi experimentat două sau trei perioade REM (între trei şi cinci ore).

În timpul somnului, începând cu fiecare nouăzeci sau o sută de minute noi începem o perioadă de vise care poartă denumirea de somn caracterizat de mişcare rapidă a ochilor (REM). Mişcarea ochilor noştri din timpul somnului reprezintă dovada fizică a faptului că visăm, sau în alte cazuri, dovada unei stări modificate de conştiinţă. Corelaţia ştiinţifică dintre perioadele REM şi experienţele extracorporale rămâne să fie confirmată ulterior; totuşi, relatările care fac legătura între cele două sunt destul de frecvente.

Tehnica ce urmează este extrem de eficientă, însă necesită un anumit grad de autodisciplină. Multe persoane au descoperit că merită să facă acest efort.

Potriviţi-vă alarma ceasului deşteptător să sune după aproximativ trei-patru ore de somn. După ce vă treziţi, mutaţi-vă într-o altă zonă a locuinţei voastre; un fotoliu sau o canapea, de exemplu.

Pe măsură ce vă familiarizaţi cu noul loc, selectaţi-vă tehnica extracorporală preferată. Relaxaţi-vă în întregime şi începeţi să rostiţi afirmaţiile, singulare sau în combinaţie cu tehnica de vizualizare. Repetaţi afirmaţiile, mai întâi cu voce tare iar apoi în gând.

Pe măsură ce deveniţi din ce în ce mai relaxaţi, focalizaţi-vă întreaga atenţie asupra afirmaţiilor respective şi departe de corpul fizic. Pe măsură ce adormiţi, încercaţi să măriţi cât mai mult posibil impactul intelectual şi emoţional asupra afirmaţiilor voastre. Cu o intensitate crescândă, faceţi din ultimele afirmaţii pe care le rostiţi înainte de a adormi un angajament personal ferm de a experimenta o experienţă extracorporală. Este foarte important ca ultimul vostru gând de dinainte de a adormi să fie reprezentat de afirmaţiile extracorporale. În vreme ce realizaţi aceasta, deschideţi-vă complet fiinţa pentru a recepţiona neîntârziat răspunsul la cererea voastră.

Amintiţi-vă să vă focalizaţi toate gândurile şi emoţiile în cadrul afirmaţiilor respective. Intensitatea şi angajamentul personal sunt cele mai importante.

Utilizând această tehnică, mulţi oameni relatează experimentarea unei experienţe extracorporale deîndată ce au adormit. Dacă aveţi la dispoziţie timpul necesar, această tehnică poate fie repetată de câteva ori în cadrul aceleiaşi dimineţi. În timpul primelor încercări este foarte posibil să adormiţi din nou; totuşi, cu o practică perseverentă, această tehnică vă poate oferi rezultate uimitoare.

Dacă întâmpinaţi dificultăţi în dezvoltarea capacităţilor voastre de vizualizare, recomand cu încredere realizarea acestei tehnici ca fiind cea mai bună alternativă pe care o aveţi la dispoziţie. Aceasta reprezintă una dintre cele mai puternice metode disponibile şi nu necesită abilităţi de vizualizare.

Sunt de părere că eficienţa acestei tehnici are puţin de-a face cu momentul zilei când este realizată. Cel mai important aspect este starea voastră mentală: după trei sau patru ore de somn, corpul vostru şi mintea voastră sunt parţial revigorate şi relaxate. Această stare de conştiinţă caracterizată de o minte trează şi de un corp

relaxat reprezintă punctul ideal de plecare pentru orice tehnică folosită în călătoriile extracorporale.

Am descoperit această tehnică din întâmplare la câţiva ani după ce am început să practic călătoriile extracorporale. Într-o noapte, după ce am dormit aproximativ patru ore, m-am trezit fără nici un motiv şi m-am decis să mă ridic şi să citesc. Din impuls, am început să redactez câteva afirmaţii extracorporale. După ce am scris o perioadă cam de cincisprezece minute, am început să mă simt extrem de obosit. Alegând două afirmaţii, am continuat să le repet în gând în timp ce mă relaxam pe canapea: "*Acum experimentez o experienţă extracorporală pe deplin conştient. Acum sunt dedublat!*" Mi-am focalizat întreaga energie în fiecare din cele două afirmaţii, neprecupeţind nici un efort în încercarea de a face din acele afirmaţii ultimele gânduri conştiente dinainte de a adormi. Următoarea experienţă s-a produs la ora 3:15 dimineaţa, imediat după ce corpul meu fizic a adormit.

Notă în jurnal, 7 Martie, 1984

Simt valuri intense de energie care curg prin mine. Încep să percep o senzaţie de mişcare, extremă şi crescătoare. Instantaneu, mă găsesc într-o casă cu vedere la ocean. Pot auzi cum se sparg valurile de ţărm. Totul în casa respectivă îmi apare alb şi ceţos, astfel că rostesc cu voce tare: "*Claritate, acum!*"

Pe măsură ce privesc în jurul meu, încep să disting anumite forme. Mă aflu în faţa unei mese extrem de lungi. Încăperea este plină de oameni foarte fericiţi. Aceştia par să radieze lumină din fiecare por al fiinţei lor. Şapte bărbaţi şi o femeie vin spre mine să mă întâmpine. Pe măsură ce femeia se apropie, îi pot distinge zâmbetul. Când mă priveşte, mintea mea este umplută de un şir de imagini foarte vii. Semnificaţia fiecărei imagini devine clară instantaneu. "Mă bucur să te văd din nou. Ai fost cam ocupat în ultima vreme." Îi pot simţi foarte clar căldura gândurilor.

Grupul se strânge în jurul mesei şi ştiu că a sosit momentul să stăm jos. În timp ce privesc prin cameră, aceasta pare să se extindă odată cu privirea mea. Încă pot auz valurile cum se lovesc de ţărm şi îmi doresc să pot vedea oceanul. O imagine foarte clară îmi apare

în minte, "Vei experimenta oceanul destul de curând. Haideți să începem." Răspund automat, "Sunetele oceanului sunt minunate astăzi".

Curând, un alt gând îmi apare în minte, "Într-adevăr, oceanul este minunat. Noi considerăm că frumusețea sa ni se cuvine. Vizitatorii noștri de obicei sunt inconștienți. Ne vom adapta noii situații." Urmează o scurtă pauză urmată de continuarea energetică a unui gând venit din partea cealaltă a încăperii: "Multă energie este direcționată înspre regiunile mai grosiere. Cei ce trăiesc în corpurile fizice încep să răspundă. Mai sunt încă multe lucruri de făcut. Cei care se trezesc din somnul lor încep să caute răspunsuri; caută înspre exterior. Nici nu este de mirare că există atât de multe confuzii. Noi știm cât de dificile pot fi vehiculele fizice; cu toții am fost acolo. Testul final este să experimentezi recunoașterea adevărului ultim atunci când ești înconjurat de iluzii grosiere."

Spontan, răspund cu un gând, "Se așteaptă foarte mult din partea noastră însă beneficiem de prea puțină îndrumare. De ce trebuie să fie atât de dificil?"

O altă imagine apare în mintea mea. Instinctiv știu că este feminină. "Școala este dură, dar corectă. Fiecare își creează propriile lecții de care are nevoie."

Privesc în direcția acesteia iar gândurile mele par că plutesc. "Dar de ce este nevoie de atât de multă ignoranță și durere?"

O altă voce îmi pătrunde în minte, "Școala este dificilă pentru unii și o adevărată revelație pentru alții. Numai experiența este cea care dă naștere înțelepciunii. Rezultatul final este întotdeauna eficient."

Îi răspund, "Chiar și așa, primim foarte puțină ghidare. Cinci miliarde de oameni care speră și se roagă ca ceea ce ei cred să fie adevărat. Mie mi se pare că este o școală destul de ineficientă; toți acești oameni care trăiesc în întuneric."

O altă voce apare, "Ție îți scapă imaginea de ansamblu, dragul meu. Timpul este o iluzie. Nu există nici o grabă. Cu toții sunt nemuritori. Însuși actul de a fi este o experiență în sine, iar experiența dă naștere înțelepciunii. Nu timpul este ideea principală."

Pe măsură ce privesc prin cameră, realitatea experienței

respective este copleșitoare. Pot simți masa respectivă și pot vedea încăperea cu o extremă claritate. Distras de sunetul valurilor, încep să simt o senzație intensă de remorcare. Simt cum sunt tras înapoi. În câteva secunde sunt înapoi în corpul fizic. În vreme ce deschid ochii, senzațiile de amorțeală, furnicături și dezorientare se estompează rapid.

Hipnoza

Hipnoza devine un instrument de evoluție din ce în ce mai popular. De obicei este folosită în terapiile împotriva comportamentelor modificate, pentru lucruri cum ar fi controlul greutății, îmbunătățirea performanțelor sportive, eliminarea stresului, îmbunătățirea memoriei, precum și tratamentul fricilor și al fobiilor. Recent au fost descoperite și alte întrebuințări noi ale hipnozei. Una dintre cele mai publicate și cele mai populare este regresia vieților anterioare. Regresia pacienților într-o viață fizică anterioară îi poate ajuta pe aceștia să reveleze, să descopere și să își rezolve o problemă prezentă, o temere sau o fobie, prin orientarea directă către sursa dilemei lor. Un număr impresionant de regresii hipnotice publicate recent au raportat obținerea de informații verificabile din secole anterioare, inclusiv nume, date, locuri și evenimente.

În timpul câtorva regresii în vieți anterioare pe care le-am condus, am observat o tendință a unora dintre clienții mei de a experimenta o scurtă stare de conștiință extracorporală, în general în timpul tranziției experimentate între viețile fizice. Cercetările suplimentare ulterioare mi-au subliniat și mai mult faptul că hipnoza ar putea fi folosită pentru a induce o aventură extracorporală controlată. Cu modificări minore, tehnicile de inducere utilizate în mod obișnuit în regresiile în viețile anterioare pot fi în general eficiente în explorările extracorporale. Inducția hipnotică de bază poate rămâne aceeași; doar direcțiile de după inducție se modifică.

Hipnoza s-a dovedit extrem de fructuoasă și de benefică pentru milioane de oameni în ultimul deceniu. În zilele noastre, hipnoza modernă poate fi utilizată pentru a iniția o experiență extracorporală autocontrolată. Beneficiile acesteia sunt în special evidente în patru

domenii majore. În primul rând, hipnoza poate induce efectiv starea mentală ideală pentru explorarea extracorporală (minte trează/corp relaxat). În al doilea rând, aceasta ne poate asista la controlul, reducerea și eliminarea blocajelor conștiente și subconștiente, a fricilor și a limitărilor legate de experiențele extracorporale. În al treilea rând, hipnoza poate fi utilizată pentru a îmbunătăți capacitățile de vizualizare, concentrare și meditative. Și în final, sugestiile hipnotice pot da dovadă de eficiență în declanșarea unei experiențe extracorporale pe deplin conștiente. De exemplu, sugestiile hipnotice "Devin pe deplin conștient în timpul viselor mele" și "Visele mele îmi declanșează o experiență extracorporală conștientă" pot asista cu succes procesul de conversie a visului. Sugestii precum "După ce adorm, conștientizez și experimentez o aventură extracorporală pe deplin conștientă" și "Somnul îmi declanșează experiențele extracorporale" pot fi folosite pentru a reîntări și pentru a mări capacitățile unui individ de a răspunde pozitiv la tehnicile sale extracorporale.

Atunci când alegeți un hipnoterapeut experimentat, verificați-i întâi calificările. În multe state se solicită o certificare sau o licență. Apoi, interesați-vă de ariile de expertiză ale acestuia. (Mulți hipnoterapeuți sunt specializați pe domenii specifice, cum ar fi controlul greutății și probleme de alimentație) Alegerea ideală este o persoană care are un palmares bogat în regresiile în vieți anterioare, cineva informat în domeniul metafizicii și al explorărilor extracorporale. Acest gen de profesioniști sunt în general mai familiarizați cu planurile subtile (sensibile la puterea gândului) pe care le întâlnim atunci când suntem dedublați. Aceștia sunt de asemenea mai în măsură să gestioneze percepțiile și experiențele unice ale călătoriilor extracorporale. Adeseori, cunoștințele lor din domeniul metafizicii le oferă o înțelegere mai profundă asupra motivațiilor și scopurilor oamenilor care caută aventuri extracorporale. (Notă... Aceste cerințe trbuie să fie întrunite pentru că în timpul ședințelor hipnotice subiectul hipnotizat devine extrem de receptiv la sugestiile primite din mediul exterior; el se abandonează și este preluat în totalitate de către hipnotizator. Subiectul devine extrem de deschis și receptiv la sugestiile, intențiile și gândurile pe care hipnotizatorul le are. A se lăsa „pe mâinile" unui hipnotizator nexperimentat, ce are un caracter murdar și în același timp nutrește el însuși ganduri negative de pesimism, răutate și micime sufletească constituie un mare risc pentru subiectul hipnotizat. Riscul este de a-i fi transferate în subconștientul său sugestii negative, obiceiuri și tendințe dizarmonioase care vin din mediul exterior în mod special din mentalul impur și necontrolat al hipnotizatorului. Tocmai de aceea autorul acestei cărți face trimitere în a fi ales un hipnotizator foarte bun cunoscator al acestui domeniu, experimentat, extrem de pur atat sufletește cât și din punct de vedere mental și în același timp să aibă el însuși un control deplin asupra lui.)

Autohipnoza

Autohipnoza reprezintă un alt instrument nou și puternic pentru evoluția personală. Adeseori, fricile și limitările noastre sunt programate adânc în subconștientul nostru. Interior, noi am acceptat un concept rigid despre noi înșine și am plasat limite asupra abilităților noastre. Aceste limite subconștiente reprezintă barierele care ne despart de potențialul nostru nelimitat. Dintr-un anumit punct de vedere, noi ne-am înconjurat singuri de bariere.

Una dintre cele mai eficiente modalități de a ne dizolva limitele și fricile acceptate de bună voie de către noi, este să le confruntăm direct. Hipnoza ne oferă această unică posibilitate de a avea acces la mintea noastră subconștientă și de a ne rezolva aceste frici și limitări ale noastre. În plus, noi ne putem reprograma mintea subconștientă pentru a avea succes în orice întreprindem, inlcusiv în explorările extracorporale.

Ceea ce urmează este un scenariu de autohipnoză pe care îl puteți înregistra și pe care îl puteți utiliza acasă. Pe măsură ce înregistrați acest scenariu de hipnotizare, acordați-vă suficient timp și rostiți cuvintele pe un ton relaxat. La fiecare pauză dintre cuvinte, faceți o pauză de aproximativ două secunde. Urmăriți să fiți consecvenți în timpul înregistrării. Mulți oameni au tendința să se grăbească în vreme ce înregistrează, așa că nu vă grăbiți și relaxați-vă. Pauzele care sunt mai mari de două secunde vor fi subliniate.

Pentru a obține cele mai bune rezultate, utilizați un reportofon de bună calitate și o bandă asemănătoare, cu posibilitate mare de înregistrare (nouăzeci de minute sau mai mult).

Atunci când realizați această tehnică de autohipnoză, deveniți cât mai confortabili cu putință vizavi de zona de desfășurare a călătoriei extracorporale. Dacă este posibil, folosiți un fotoliu sau o canapea confortabilă. Alegeți o perioadă în care nu veți fi deranjat timp de o oră și jumătate. Dacă este necesar, scoateți temporar telefonul din priză. ESTE INTERZIS SĂ FOLOSIȚI VREODATĂ O ÎNREGISTRARE PENTRU HIPNOZĂ ATUNCI CÂND CONDUCEȚI MAȘINA!!!

Scenariu de autohipnoză extracorporală

Respirați adânc de câteva ori, lăsați ochii să se închidă și relaxați-vă în întregime. Permiteți corpului și minții voastre să se relaxeze....Pe măsură ce simțiți cum deveniți confortabili și relaxați....abandonați-vă unei experiențe deosebite....Abandonați-vă și relaxați-vă...Respirați adânc....și relaxați-vă în întregime, relaxați-vă în întregime...Acum, relaxați-vă chiar și mai mult.... Respirați din nou, încet, profund....eliminați toate stresurile.... toate tensiunile....Cu fiecare respirație simțiți cum toate tensiunile se elimină din structura voastră....Doar relaxați-vă....relaxați-vă în întregime....

Vizualizați, imaginați-vă sau simțiți cum capul vostru este îmbăiat într-o lumină fină tămăduitoare....o lumină care liniștește toate gândurile....o lumină care liniștește toate grijile.... Mintea voastră este calmă...Această lumină fină vindecătoare vă deconectează toate simțurile fizice de la activitatea lor...Urmăriți să simțiți capul și simțurile sale învăluite în această lumină... Acum, permiteți acestei lumini să se expansioneze treptat..... simțiți cum lumina coboară ușor și vă cuprinde gâtul și umerii de asemenea.....fiecare mușchi sau celulă pe care o atinge devine și mai relaxată...și mai centrată....și mai armonioasă....Nici un fel de sunete exterioare nu vă perturbă....Vă vor determina doar să

mergeți și mai adânc...și mai adânc....Sunteți și mai liniștiți și mai relaxați...Pe măsură ce această lumină fină, blândă, tămăduitoare, vă învăluie gâtul și umerii....fiecare celulă nervoasă...fiecare mușchi este complet relaxat...fiecare celulă sau țesut al corpului vostru este complet relaxată...Acum, permiteți acestei lumini să curgă și mai departe...Simțiți-o cum curge în jos spre brațele voastre...spre mâinile voastre...spre degetele voastre...aducând cu ea o și mai bună relaxare...Simțiți cum lumina vă învăluie pieptul și toracele...coastele...organele interne....plămânii....și inima.... Orice tensiune....orice stres care face parte din corpul vostru, este eliberat pe măsură ce această lumină fină vindecătoare vă umple... Acum lăsați această lumină să se expansioneze chiar și mai mult până când vă umple stomacul și zona lombară....Simțiți cum fiecare mușchi și fiecare celulă se relaxează și se detensionează....Lumina cea caldă și relaxantă vă înconjoară și vă învăluie șoldurile... picioarele....Pe măsură ce vă relaxați complet, nici un sunet nu vă va deranja....Toate sunetele vă vor face să pătrundeți și mai adânc... și mai adânc....în jos....în jos...într-o stare de a fi mult mai plină de pace și de relaxare....Sunteți în totalitate relaxați...în totalitate împăcați...Vă simțiți complet în siguranță...complet protejați... Puteți simți cum puterea relaxării curge înspre picioare...Toți mușchii corpului vostru sunt acum complet relaxați...Sunt atât de relaxați, nu îi puteți mișca...Fiecare mușchi este atât de relaxat.... atât de relaxat...Simțiți cum vă abandonați....mai adânc și mai adânc...în jos...în jos...complet relaxați...

Acum puteți simți forța de relaxare blândă a luminii strălucind deasupra voastră...Această senzație a căldurii luminii radiază în întreg corpul vostru...Îi puteți simți căldura....îi puteți simți protecția...Sunteți înconjurați de energia caldă și relaxantă a luminii...Pe măsură ce vă relaxați complet și în mod plăcut întregul trup...puteți încetini puțin procesul...Permiteți-vă să încetiniți puțin procesul, iar mai târziu, pe măsură ce continuăm, puteți încetini chiar și mai mult și să vă abandonați....Voi începe să număr invers de la zece și până la unu; cu fiecare număr care scade, permiteți-vă să încetiniți procesul și să vă relaxați...și când ajung la numărul unu,

veți intra în propriul vostru nivel de relaxare profundă, profundă. Zece....în jos, în jos, nouă...mai profund, mai profund, în jos, opt...în jos, în jos, mai adânc, mai adânc,șapte...în jos, șase...în jos, cinci...mai adânc, patru...mai adânc, în jos, trei...mai profund, în jos, doi...,mai profund, în jos, și...unu. Vă aflați acum la un nivel foarte profund de relaxare naturală...Amintiți-vă...aveți controlul deplin și sunteți perfect conștienți de fiecare nivel al minții voastre. Această călătorie este ceva ce vă doriți, deoarece sunteți doritor să explorați, sunteți nerăbdător să învățați...Imediat vom începe o serie de exerciții ale percepției voastre, ale capacității voastre de a vedea și de a simți și de a fi complet liberi și independenți de corpul fizic....de vehiculul vostru fizic temporar.

Acum, simțiți care parte din voi tânjește după ceva mai mult... Există o parte în voi care tânjește să vadă mai mult...care tânjește după mișcare. Pe măsură ce această nevoie crește în interiorul vostru....simțiți cum această nevoie se transformă într-o dorință... într-o pasiune de a vă cunoaște propriul sine...de a cunoaște și de a vă experimenta complet independenți de corpul fizic...de a vă cunoaște și de a vă experimenta sinele spiritual...Simțiți această dorință...Vreau ca voi să priviți la orizont și să vedeți imaginea unei lumini blânde...a unei porți de lumină...Voi simțiți și știți că această lumină este benefică...Această lumină este plină de dragoste și de protecție...Acum începeți să vă mișcați înspre acea poartă luminoasă...Pe măsură ce această poartă se apropie din ce în ce mai mult...vă puteți simți învăluiți în totalitate de către acea lumină... sunteți în întregime învăluiți și protejați de acea lumină...puteți simți căldura și protecția luminii...Lumina vă înconjoară și vă curge prin întreg trupul...prin întreaga ființă...

Acum vizualizați, imaginați-vă și simțiți cum vă deplasați către acea poartă...Și pe măsură ce treceți dincolo de acea poartă de lumină, vreau să aveți conștiința faptului că vă depărtați în realitate de carcasa corpului fizic...Pe măsură ce pășiți dincolo de această poartă de lumină...vă veți putea vedea și analiza corpul într-un mod obiectiv...cunoscând în orice clipă faptul că sunteți înconjurați în permanență de lumina albă de protecție...ca și suflet, optați

să treceți dincolo de limitele materiei...Astfel că, doresc ca voi să analizați fiecare detaliu....Acum simțiți cum deveniți mai ușor... Deveniți din ce în ce mai ușor...sunteți ușor precum o pană...ușor ca un balon pe măsură ce vă ridicați ușor și plutiți în sus, în sus, în sus...Acum simțiți cum plutiți liberi...

Pe măsură ce plutiți...bucurați-vă de toate senzațiile plăcute de a pluti liberi...de a pluti complet independenți de corpul vostru fizic...Plutiți deasupra corpului vostru...Vă bucurați de senzațiile plutirii, constatați cum priza voastră de conștiință se mărește... Sunteți mai conștienți...mai conștienți de noul vostru corp energetic mult mai ușor...mult mai conștienți de sinele vostru energetic... Acum sunteți complet conștienți de sinele vostru energetic...de sinele vostru energetic care plutește...Întreaga voastră conștiință se mișcă înspre sinele vostru energetic de lumină...Plini de bucurie, vă puteți simți cum plutiți liberi, cum plutiți complet liberi de orice limitări...de orice limite grosiere...Acum sunteți perfect conștienți în sinele vostru de lumină...Puteți vedea și percepe cu întreaga voastră conștiință...întreaga voastră conștiință se află în sinele vostru energetic de lumină...Puteți simți bucuria de a fi liberi de corpul fizic, complet liberi de toate limitările...

Acum, ce vedeți?....Ce puteți analiza?....(Pauză timp de cincisprezece secunde)

Puteți simți și vedea o îmbunătățire a noii voastre percepții... Vederea vi se îmbunătățește din ce în ce mai mult....devine din ce în ce mai clară...Vederea voastră este mai ascuțită și mai clară ca niciodată înainte...Sinele vostru superior este acum înzestrat cu o vedere perfectă...sinele vostru superior posedă o vedere foarte clară...percepții perfecte...Vă puteți percepe întreaga conștiință.... Întreaga voastră conștiință este în întregime inclusă în sinele vostru energetic superior....Vă focalizați întreaga energie în interiorul sinelui vostru energetic superior...Ce vedeți?...Cum se simte?...Vă puteți vedea trupul?...Descrieți în detaliu ceea ce vedeți...Bucurați-vă de toate senzațiile și de tot ceea ce vedeți...Aveți tot timpul de care aveți nevoie... (Pauză timp de trei minute)

Acum reveniți încetișor în corpul fizic...Acordați-vă suficient

timp şi reveniţi treptat...Pe măsură ce reveniţi, aveţi certitudinea clară a faptului că vă puteţi separa de corpul fizic la voinţă...Cu o deplină încredere, puteţi ieşi din corpul fizic oricând doriţi...Acum ştiţi că trupul vostru fizic este doar un vehicul pentru conştiinţa voastră...doar unul dintre multiplele vehicule pe care le posedaţi... Este atât de bine să aveţi posibilitatea de a merge dincolo de corpul vostru, unde puteţi vedea şi simţi pe cont propriu...De acum înainte, puteţi şi o veţi face, să vă părăsiţi corpul fizic la voinţă...cu o foarte mare uşurinţă şi siguranţă ori de câte ori veţi dori.

Acum respiraţi adânc, relaxat şi confortabil...În câteva clipe voi începe să număr de la unu la trei, astfel că atunci când voi ajunge la numărul trei, veţi putea să deschideţi ochii şi să vă simţiţi perfect treji...Vă veţi aminti tot ceea ce aţi experimentat...Vă veţi trezi chiar şi mai interiorizat...Vă veţi simţi revigorat şi refăcut...Vă veţi simţi mult întinerit şi odihnit...ca şi când tocmai aţi fi dormit un somn odihnitor...Veţi fi complet armonizaţi...Vă veţi simţi mai bine...mai sănătos...şi veţi menţine o legătură conştientă cu sinele vostru interior...Deoarece aţi fost capabili să vă relaxaţi atât de profund şi atât de bine, mintea vă va fi clară şi trează...Veţi putea să fiţi mult mai atenţi şi mai creativi...Vom începe...Unu...Acum vă simţiţi foarte odihniţi...Întregul vostru trup este relaxat...Aţi reuşit să vă relaxaţi foarte bine şi foarte profund, iar această capacitate v-a permis să vă transcendeţi corpul fizic...Pe viitor veţi descoperi că fiecare sesiune va fi şi mai relaxantă iar efortul vostru va fi şi mai mult răsplătit....Doi....Începeţi să simţiţi energia şi viaţa curgând înspre fiecare parte a corpului vostru acum...Vă simţiţi plini de energie şi de vigoare...Vă amintiţi foarte bine tot ce aţi experimentat....şi chiar şi mai multe indicii vi se vor revela în zilele care urmează...Vă simţiţi alert şi treaz...Sunteţi cuprins de un sentiment de bunăstare şi de cunoaştere...Vă simţiţi sănătos...gata să faceţi faţă la orice ar urma...Vă simţiţi odihnit şi revigorat ca şi când v-aţi trezi dintr-un somn adânc...Trei...Întregul vostru trup, întreaga minte, precum şi sufletul vostru sunt ca noi...Acum deschideţi ochii şi conştientizaţi cât de plini de energie şi bucurie sunteţi.

Sunetul

Utilizarea sunetelor pentru a induce experienţe extracorporale există încă de acum mii de ani. Călugării tibetani sunt faimoşi pentru utilizarea de cântece religioase, de sunete de clopote şi de clopoţei pentru a aprofunda stările de meditaţie. În ultimele două decenii cântecele religioase şi mantrele au devenit o componentă de sine stătătoare a orelor de meditaţie din Occident. Repetarea anumitor sunete specifice reprezintă o străveche practică foarte răspândită şi acceptată în zilele noastre ca o metodă efectivă de a îmbunătăţi capacitatea de focalizare a atenţiei a unei persoane.

Tehnici de utilizare a sunetelor cu diferite frecvenţe de vibraţie

Practica utilizării frecvenţelor de sunete pentru a induce experienţe extracorporale nu a fost suficient de mult cercetată de către comunitatea ştiinţifică. În prezent, cele mai extinse cercetări sunt conduse de către *Institutul Monroe de Ştiinţe Aplicate*, aflat în Districtul Nelson, statul Virginia. Timp de mai bine de douăzeci de ani, fondatorul şi directorul executiv al institutului, Robert Monroe, a realizat cu ajutorul sunetelor experimente asupra stărilor modificate de conştiinţă. În ultimii ani, Institutul Monroe a dezvoltat anumite metode practice pentru a accelera procesul de învăţare prin intermediul unor stări de conştiinţă îmbunătăţite. Aceste metode conţin un sistem de pulsaţii audio care creează un răspuns automat în creierul uman. Rezultatul este sincronizarea celor două emisfere cerebrale.

Unul dintre scopurile institutului este acela de a oferi asistenţă practică pentru persoanele care sunt interesate de explorarea dimensiunilor subtile ale universului. În această direcţie au fost create câteva serii de benzi audio numite Sincronizarea Emisferelor. Benzile au sarcina de a alimenta un semnal de o frecvenţă de 100 hertzi pentru o ureche şi un semnal de o frecvenţă de 104 hertzi pentru cealaltă ureche; diferenţa de 4 hertzi reprezintă frecvenţa predominantă a creierului în momentul unei experienţe extracorporale.

Chiar dacă tehnicile care utilizează frecvenţa sunetelor sunt încă relativ noi, sunt sigur că datorită unor cercetări ulterioare şi

a dezvoltării continue, această formă revoluţionară de inducere a dedublării va deveni destul de comună în viitorul apropiat. Pentru a face introducerea în tehnicile cu frecvenţa sunetelor am inclus în cele ce urmează o metodă străveche utilizată de către călugării tibetani. Aceasta este una dintre cele mai vechi tehnici extracorporale, datând din jurul anului 1000 î.Ch.

Tehnica sunetului

Respiraţi de câteva ori adânc şi relaxaţi-vă în profunzime. Familiarizaţi-vă cu locul pe care l-aţi ales pentru experienţa de dedublare corporală. Închideţi ochii şi începeţi să vă focalizaţi atenţia în zona imediat de deasupra capului. Concentraţi-vă întreaga conştiinţă deasupra capului până când percepţiile asupra corpului fizic încep să dispară.

Pe măsură ce percepţiile fizice încep să se estompeze, intonaţi uşor sunetul OM de şapte ori. Lăsaţi sunetul să rezoneze în întreg capul vostru.

Repetaţi sunetul OM în minte de şapte ori. Fiţi complet conştienţi de felul în care sunetul rezonează în mintea voastră. Lăsaţi sunetul să se ridice prin vârful capului vostru.

Focalizaţi-vă întreaga atenţie chiar în inima rezonanţei respective, permiteţi sunetului să ascensioneze treptat către tavan. Percepeţi cum conştiinţa voastră devine una cu sunetul. Pe cât posibil, deveniţi una cu sunetul care se ridică, pe măsură ce trupul vostru devine din ce în ce mai relaxat.

Simţiţi cum conştiinţa voastră se ridică odată cu sunetul. Deveniţi una cu rezonanţa sunetului OM. Bucuraţi-vă de acest sunet şi plutiţi împreună cu acesta. Simţiţi cum deveniţi din ce în ce mai uşor pe măsură ce plutiţi odată cu el. Permiteţi corpului vostru fizic să se odihnească şi să doarmă în vreme ce voi vă focalizaţi întreaga atenţie asupra sunetului care se ridică. Menţineţi întreaga voastră atenţie asupra sunetului care se ridică în vreme ce corpul vostru adoarme. Când începeţi să adormiţi, concentraţi-vă întreaga atenţie asupra sunetului care se ridică.

Această tehnică poate fi folosită eficient împreună cu o casetă audio de inducţie a dedublării prin intermediul sunetelor. Atunci

când utilizaţi orice sistem de sunete extern, amintiţi-vă să vă focalizaţi asupra sunetelor voastre interioare. Unicul scop al sunetelor exterioare este să vă întărească şi să vă îmbunătăţească propria voce.

Repetiţia (Tehnică ceremonială)

În numeroase ocazii oamenii mi-au spus despre crearea unui sistem repetitiv sau a unui ritual pentru pregătirea dedublării. În esenţă, aceştia şi-au creat nişte serii personale de evenimente repetitive care au condus la experienţele lor de dedublare. De exemplu, aceştia pot să facă o baie lungă şi relaxantă, apoi să se îmbrace cu o robă specială de culoare albă şi de asemenea să aşeze lumânări aprinse în jurul patului sau canapelei în timp ce se relaxează şi se pregătesc să îşi înceapă tehnicile de dedublare. În timpul acestui proces, aceştia se focalizează în mod constant asupra dorinţei lor de a avea cât mai curând o experienţă extracorporală. Mulţi oameni raportează rezultate impresionante cu acest gen de abordare.

Sunt de părere că succesul tehnicilor rituale se datorează unei atenţii deosebite ce este acordată scopului în timpul întregii proceduri de pregătire. Mintea înregistrează mai degrabă procesul lung, repetitiv ca fiind ceva special şi focalizează atenţie subconştientă suplimentară asupra scopului specific; o experienţă extracorporală. Mai mult, însuşi actul de a repeta aceeaşi procedură timp de câteva săptămâni are un impact deosebit asupra minţii subconştiente. Există un vechi proverb care spune că orice gând sau orice acţiune repetată zilnic timp de douăzeci şi una de zile devine un obicei. Această idee porneşte de la premisa că mintea noastră subconştientă ia aminte la repetiţia noastră zilnică şi o acceptă ca pe un nou tipar comportamental firesc. Sunt de părere că acelaşi principiu explică motivul pentru care repetiţia zilnică şi tehnica ritualică sunt atât de eficiente.

Privind în urmă în trecut conştientizez acum că si eu mi-am creat propria procedură ritualică. La începutul anilor '70, timp de doi ani de zile m-am trezit la ora şapte dimineaţa, mergeam la un curs matinal de la facultate de la ora 8:30, mă întorceam în jur de ora 11:30 şi mă relaxam. În fiecare zi în jurul prânzului obişnuiam să stau întins pe spate în patul meu şi să realizez o tehnică de dedublare.

Acest procedeu era extrem de eficient. După câteva săptămâni de repetiție zilnică mă programasem să experimentez experiențe de dedublare. După câteva luni, nu mai eram nevoit să realizez nici o tehnică de nici un fel; era suficient să dorm puțin la prânz și în mod automat mă ridicam în sus și în afara corpului fizic. Privind retrospectiv, cred că aceasta a fost o formă de autocondiționare. Succesul se construiește pe succes și odată ce mintea mea conștientă și subconștientă a acceptat procesul experiențelor de dedublare corporală, acestea au devenit o nouă stare naturală. După ce am trăit mai multe experiențe de acest gen încununate de succes și foarte plăcute, mintea mea subconștientă a început să coopereze în totalitate cu aspirațiile mele.

Acest aspect este important deoarece ilustrează calea către o înțelegere mai profundă a întregului proces al explorărilor extracorporale. Pentru a obține cunoașterea și înțelepciunea care ne sunt disponibile în cadrul dimensiunilor subtile ale universului trebuie să ne transcendem dorințele grosiere. Pentru a deveni adevărați maeștri ai călătoriilor extracorporale, trebuie să fim dispuși să ne autoprogramăm pentru succes. Încercări palide ale tehinicilor extracorporale vor produce rezultate pe măsură. Pentru a obține cu adevărat succesul și controlul, noi trebuie să fim dispuși să ne luăm un angajament emoțional și intelectual complet față de acest gen de explorări. Cea mai ușoară modalitate de a face aceasta este să ne creăm o repetiție zilnică sau un ritual de pregătire a tehnicii. Secretul este să îl repetăm zilnic și dacă este posibil la aceeași oră și în același loc. Combinarea dintre repetiție și hotărârea noastră dă naștere unui sistem puternic de succes care poate fi utilizat pentru îndeplinirea oricărei dorințe pe care am putea-o avea în viața noastră.

Rezultatele raportate cel mai frecevent

Rezultatele inițiale raportate în timpul experiențelor extracorporale variază de la persoană la persoană. În ultimii douăzeci de ani am observat totuși unele similarități remarcabile. Modul în care noi reacționăm la modificările inițiale pe care le experimentăm ne vor determina de cele mai multe ori reușita.

Transferul rapid al conștiinței voastre personale de la corpul fizic către sinele vostru subtil poate reprezenta pentru voi un salt surprinzător dacă vă surprinde nepregătiți. Vă poate ajuta foarte mult în explorările voastre inițiale să știți într-o oarecare măsură dinainte la ce să vă așteptați. Cu cât sunteți mai pregătiți pentru această experiență, cu atât mai mare va fi controlul pe care veți fi capabili să îl exercitați ulterior. Răspunsul dumneavoastră pozitiv la schimbările bruște ale locației voastre personale, ale percepției și ale punctului de vedere sunt absolut esențiale pentru obținerea unei experiențe încununate de succes și pe deplin controlate.

Pe măsură ce vă focalizați întreaga atenție asupra tehnicilor extracorporale, corpul vostru fizic va deveni din ce în ce mai relaxat. Este posibil ca acesta chiar să își înceapă tranziția spre starea de somn. Dacă această tranziție spre starea de somn apare, este posibil să experimentați o modificare majoră în cadrul ciclului vostru de somn obișnuit. Această modificare poate apărea imediat după ce corpul vostru a adormit sau în timpul unei perioade REM. În timpul acestei tranziții semnalele interioare sunt raportate cel mai frecvent, astfel încât este indicat să acordați mai multă atenție oricăror sunete sau percepții interne neobișnuite pe care le-ați putea experimenta.

Următoarele rezultate expuse mai jos sunt printre cele mai des raportate imediat după realizarea unei tehnici extracorporale.

1. Să plutiți, să stați sau să fiți întinși imediat în afara corpului fizic.

2. Să vă experimentați sinele energetic fie stând întins fie stând în picioare în cadrul corpului vostru fizic. Aceasta ar putea fi însoțită de o vibrație foarte intensă care circulă prin întreg corpul vostru. Este posibil să vă simțiți desincronizați de corpul vostru fizic și pregătiți să vă "ridicați" pur și simplu în afara lui. Acest proces este în întregime natural; focalizați-vă doar atenția voastră asupra noii frecvențe de vibrație și direcționați-vă să vă îndepărtați departe de vehiculul vostru fizic.

3. Să stați în picioare sau să stați așezați lângă una dintre zonele țintă alese de voi și să analizați noul mediu înconjurător. Această schimbare a stării de conștiință este destul de rapidă astfel că este indicat să vă păstrați calmul și să vă bucurați de noua voastră frecvență de vibrație.

4. Să experimentaţi un vis lucid (un vis în cadrul căruia deveniţi conştienţi de lumea în care vă găsiţi). În timpul acestui vis, puteţi experimenta unul sau mai multe dintre semnalele voastre interioare. Focalizaţi-vă întreaga atenţie asupra vibraţiei sau asupra sunetului şi îndepărtaţi-vă la voinţă de corpul vostru fizic.

5. Să experimentaţi o lume subtilă care este diferită de lumea voastră obişnuită. Păstraţi-vă calmul şi bucuraţi-vă de noul mediu înconjurător în care vă găsiţi.

O trecere în revistă a ideilor-forţă ideale pe care trebuie să le aveţi în vedere

• Începeţi cu o pagină curată. Pe cât posibil, eliberaţi-vă de eventualele idei preconcepute, limitări, credinţe şi convingeri. Imaginaţi-vă cum ar fi să începeţi viaţa din nou de la zero, complet liberi de idei preconcepute şi de limitări.

• Aveţi încredere în voi şi în capacităţile voastre. Sunteţi o fiinţă spirituală care este înzestrată cu abilităţi creatoare şi care se poate separa cu uşurinţă de corpul fizic temporar.

• Fiţi receptivi pentru a primi. Deschideţi-vă în mod total către o nouă percepţie a voastră, către o viziune extinsă a sinelui vostru înzestrat cu potenţialităţi nelimitate.

• Fiţi deschişi să conştientizaţi şi să vă eliberaţi de orice bariere personale, blocaje sau percepţii care vă limitează creşterea şi evoluţia.

• Fiţi deschişi să conştientizaţi şi să renunţaţi la îndoctrinarea intensivă şi la condiţionările la care aţi fost în mod repetat supuşi.

• Fiţi deschişi şi receptivi către o eventuală schimbare în conştiinţa voastră. Întâmpinaţi cu bucurie o comutare pe deplin conştientă a conştiinţei voastre de la vehiculul grosier şi de la limitările de orice fel, către sinele vostru energetic superior.

• Să simţiţi cu o mare intensitate dorinţa de a explora şi de a experimenta dincolo de vehiculul vostru fizic grosier.

• Focalizaţi-vă întreaga energie, atenţie şi dorinţă asupra angajamentului vostru personal de a vă conştientiza şi de a vă experimenta pe voi înşivă ca fiind independenţi de vehiculul vostru fizic.

• Să ştiţi şi să simţiţi în mod absolut în fiecare celulă a corpului vostru, în fiecare ţesut, în fiecare parte a fiinţei voastre că sunteţi o fiinţă subtil-energetică superioară.

• Să vă simţiţi în totalitate siguri şi în siguranţă şi de asemenea protejaţi pentru a păşi dincolo de corpul fizic acum.

• Să recunoaşteţi în totalitate şi să conştientizaţi faptul că locul şi momentul potrivite pentru a realiza experienţe extracorporale este astăzi. Acum!

• Eliberaţi-vă şi detaşaţi-vă de planul fizic. Vizualizaţi cu claritate cum vă desprindeţi de corpul vostru, cum vă eliberaţi de limitările fizice.

• Pe măsură ce realizaţi tehnica voastră preferată de dedublare corporală, repetaţi următoarea afirmaţie: "*Eu sunt mai mult decât un corp fizic. Deoarece sunt mai mult decât materie, mă separ acum în mod total conştient de corpul meu fizic.*"

Trecere în revistă a tehnicilor

Păstraţi-vă calmul. Vibraţiile interne, sunetele şi mişcarea reprezintă experienţe fireşti.

Fiţi fără frică, deoarece sunteţi protejaţi şi nemuritori.

Solicitaţi claritate totală a conştiinţei voastre, "Claritate, acum!" cât de des este necesar.

Focalizaţi-vă şi menţineţi-vă în permanenţă gândurile departe de corpul vostru fizic.

Focalizaţi-vă asupra unui obiectiv specific pe care doriţi să îl atingeţi: o persoană, un loc sau o stare de conştiinţă pe care aţi dori să le experimentaţi.

Fiţi pregătiţi să experimentaţi o senzaţie de mişcare ce urmează emiterii unei solicitări.

Bucuraţi-vă de noi experienţe. Universul subtil este dreptul vostru din naştere şi destinul vostru.

Bazele explorărilor extracorporale

Noi suntem fiinţe spirituale (energii subtile) care utilizează temporar corpuri biologice (vehicule) pentru a experimenta şi pentru a se exprima.

Din moment ce corpul fizic este doar un vehicul temporar, nouă

ne este foarte uşor să ne separăm de acesta şi să ne experimentăm adevăratul sine subtil.

Noi experimentăm în momentul prezent un vehicul biologic pentru a putea să explorăm, interacţionăm şi să învăţăm în cadrul dimensiunii fizice.

Experienţele extracorporale reprezintă procesul firesc de comutare sau de transfer al conştiinţei noastre de la vehiculul fizic către trupul subtil înzestrat cu o frecvenţă de vibraţie mai ridicată.

Noi utilizăm şi controlăm simultan multiple vehicule energetice. Fiecare dintre aceste vehicule energetice există pe un anumit nivel vibraţional în mod distinct. În mod ideal, toate vehiculele noastre energetice colaborează în mod armonios pentru a ne asista în evoluţia noastră personală.

Fiecare vehicul individual al conştiinţei percepe în cadrul frecvenţei sale unice de vibraţie din cadrul universului. Pentru a percepe materia şi pentru a o experimenta, este necesar să avem un vehicul fizic. Pentru a percepe şi pentru a experimenta în mod conştient dimensiunile mai înalte ca frecvenţă de vibraţie (mai puţin grosiere), noi trebuie să utilizăm în mod conştient cel mai potrivit şi apropiat vehicul din punct de vedere al frecvenţei de vibraţie.

Noi suntem sursa creatoare a realităţii şi a experienţei noastre. Noi ne creăm realitatea individuală prin modul în care ne focalizăm şi ne gestionăm energia personală a gândurilor. Acest principiu se aplică tuturor nivelurilor energetice ale universului. Ceea ce noi experimentăm a fost influenţat, aranjat şi manifestat în prealabil de către gândurile noastre conştiente şi subconştiente.

CAPITOLUL 7

Experienţa la nivel de măiestrie

"Fiecare om priveşte limitele sale personale ca fiind limitele întregului univers."

Schopenhauer

Dacă ar fi să obţinem beneficiile maxime care ne sunt disponibile în cadrul unei experienţe extracorporale, capacitatea de control reprezintă o necesitate absolută. Secretul unei călătorii eficiente în plan subtil este reprezentat de controlul conştient al stării noastre subtile de conştiinţă. Odată ce atingem un anumit grad de control, potenţialul călătoriei noastre extracorporale devine absolut nelimitat. De fapt, imaginaţia noastră nu este capabilă să conceapă toate posibilităţile care ne sunt disponibile. Experienţa m-a învăţat că cu cât suntem mai pregătiţi pentru astfel de călătorii, cu atât mai eficient ne putem manifesta şi ne putem adapta în cadrul unor astfel de dimensiuni subtile. După o pregătire prealabilă, mulţi oameni au raportat o capacitate mai ridicată de control chiar şi în timpul experienţelor incipiente de acest gen.

Conceptele fizice şi legile energetice au prea puţin de a face în cadrul dimensiunilor subtile ale universului. Pentru a fi cu adevărat eficienţi atunci când suntem dedublaţi, este necesar ca noi să învăţăm "regulile" planurilor subtile. Pentru a vă pregăti şi asista, am conceput o trecere în revistă a situaţiilor, evenimentelor şi provocărilor cu care v-aţi putea confrunta în cadrul călătoriilor voastre extracorporale (vezi tabelul de mai jos). Aceste informaţii reprezintă rezultatul experienţei mele personale şi al răspunsurilor pe care le-am primit de la sute de oameni care au experimentat călătorii extracorporale mai bine de douăzeci de ani în urmă. Am

descoperit că mare parte din informaţia publicată şi care este în prezent disponibilă pe piaţă nu este suficient de adecvată; fie este limitată la un singur punct de vedere fie este cenzurată de credinţe religioase şi de interpretări. Având acest aspect în minte, am făcut această trecere în revistă cât mai obiectiv posibil şi cu cât mai puţine influenţe culturale suplimentare.

Într-o lume inundată de convingeri şi teorii diverse, există o nevoie imperioasă pentru informaţie practică obţinută din experienţe nemijlocite. Am conştientizat faptul că răspunsurile la misterele existenţei noastre nu sunt ascunse; acestea aşteaptă cu răbdare ca noi să ne extindem viziunea dincolo de limitele grosiere ale materiei. Cheile stării de control descriese mai jos vă vor fi de un real folos pe parcursul acestei căutări.

Cheile stării de control

1. Vibraţii interioare (uneori intense) însoţite de bâzâituri puternice, zumzete sau huruituri.

Soluţie: Experimentaţi starea vibraţională. Direcţionaţi-vă deîndată întreaga atenţie departe de corpul fizic

2. Stare cataleptică (incapacitatea de a vă mişca trupul fizic).

Soluţie: Acesta este un fenomen temporar firesc care poate apărea imediat înaintea sau după o experienţă în afara limitelor corpului fizic. Corpul vostru subtil energetic ce este înzestrat cu o frecvenţă mai mare de vibraţie este temporar uşor desincronizat cu corpul fizic.

3. Revenirea neintenţionată în corpul vostru fizic.

Soluţie: Aceasta este cauzată în mod obişnuit de gânduri întâmplătoare care au fost direcţionate către corpul fizic. Trebuie să menţineţi întreaga atenţie în cadrul planului subtil şi al corpului energetic pe care le exeprimentaţi atunci.

4. Viziune neclară; conştiinţă neclară sau similară visului.

Soluţie: Solicitaţi cu fermitate mai multă claritate până în momentul în care vederea sau conştiinţa voastră devin clare: "Claritate, acum!". Apoi focalizaţi-vă asupra unui obiect sau asupra unei locaţii specifice în cadrul planului subtil pe care îl experimentaţi.

5. Sentimente de frică sau anxietate; atacuri de panică.

Soluţie: Repetaţi-vă mental ideea că sunteţi în siguranţă. Înconjuraţi-vă de un perete sau de o sferă impenetrabilă protectoare de lumină albă(consultaţi textul pentru informaţii suplimentare).

6. Experienţa tunelului.

Soluţie: Acest fenomen apare atunci când membrana care desparte două dimensiuni energetice majore ca frecvenţă de vibraţie (dimensiuni energetice subtile) se deschide. Mişcarea printr-un tunel este adeseori experimentată ca fiind o mişcare interioară de o mare intensitate. Păstraţi-vă calmul; acest sentiment de mişcare rapidă va înceta în mod normal în câteva secunde. Rezultatul final va fi pătrunderea voastră într-un mediu energetic sau într-o dimensiune subtilă diferită.

7. Senzaţie de mişcare rapidă interioară; experimentarea de către fiinţa respectivă a unei scufundări în profunzimile necunoscute ale sale.

Soluţie: Această mişcare este adeseori intensă şi poate fi surpinzătoare dacă sunteţi luaţi pe nepregătite. Păstraţi-vă calmul; aceasta este o comutare normală a conştiinţei de la corpul energetic mai grosier către forma sa de o frecvenţă mai înaltă de vibraţie.

8. Senzaţie de greutate sau incapacitatea de a ne mişca liberi imediat după separare.

Soluţie: Acest fenomen este cauzat de o conştiinţă insuficientă în cadrul corpului vostru subtil. Solicitaţi cu fermitate ca întreaga voastră conştiinţă să fie prezentă în cadrul noului corp energetic pe care îl experimentaţi. Solicitaţi "Claritate, acum!" şi cereţi mai multă mobilitate şi o greutate mai mică.

9. Lipsa unei amintiri clare în urma unei experienţe.

Soluţie: Solicitaţi cu fermitate amintirea mai clară a experienţei voastre extracorporale: "Îmi amintesc foarte clar totul". Aceasta este în special eficientă atunci când este realizată în afara corpului fizic.

10. Experimentarea stării de a fi energie conştientă lipsită de formă sau contur.

Soluţie: Aceasta este conştientizarea firească a sinelui nostru subtil real (suflet).

11.Un pocnet sau o bubuitură extrem de puternice (precum) sunetul unei împuşcături, în apropierea capului, sunet auzit în momentul separării de trup.

Soluție: Acest sunet adeseori surprinzător reprezintă rezultatul cel mai probabil al unei desprinderi bruște dintr-un punct localizat undeva la nivelul capului (glanda pineală, conform mai multor păreri).

12. Senzația de a privi prin pleoapele fizice închise.

Soluție: Acest fenomen apare atunci când conștiința voastră este transferată în corpul vostru energetic însă nu v-ați separat încă de corpul fizic. Pur și simplu direcționați-vă departe de corpul fizic: "Mă deplasez spre ușă".

13. Pătrunderea în starea vibrațională dar fără capacitatea de a vă separa de corpul fizic.

Soluție: Direcționați-vă întreaga atenție asupra îndepărtării de corpul fizic și către o altă zonă a locuinței voastre. Este foarte important să vă mențineți atenția focalizată în permanență departe de corpul fizic.

14. Sunete ciudate sau neobișnuite. În timpul somnului (voci, bâzâituri, clopote, zumzete, muzică, zgomote de pași, orice sunet care nu este în concordanță cu mediul vostru înconjurător obișnuit).

Soluție:: Prezența sunetelor neobișnuite este un indiciu al conștiinței voastre care deja s-a transferat din corpul vostru fizic spre corpul vostru subtil. Mă voi referi la aceste sunete ca la semnale interioare(vezi textul).

15. Pătrunderea într-un univers subtil ce conține forme vaporoase (ce apar uneori ca imagini holografice de densități diferite).

Soluție: Dumneavoastră analizați forme-gând subtil-energetice. Acestea reprezintă rezultatul direct al gândului focalizat asupra unui mediu energetic subtil natural sau neconsensual.

16. Împrejurimile dumneavoastră imediate par să fie duplicarea planului fizic.

Soluție: Experimentați în mod curent corpul vostru subtil-energetic cel mai grosier (cu frecvența de vibrație cea mai joasă) și analizați dimensiunea energetică paralelă care este cea mai apropiată de universul fizic.

17. Senzația de a fi atins de ceva sau cineva atunci când sunteți dedublat (uneori apare imediat înainte sau după separare).

Soluție:Acest fenomen poate fi cauzat de cel puțin trei lucruri:

(1) interpretarea dată de mintea voastră curenților energetici subtili; (2) o ajustare energetică a corpului vostru subtil; sau (3) un locuitor sau o persoană dragă vouă din planul subtil care vă atinge. În general, noi provocăm singuri în mod inconștient apariția unor astfel de fenomene.

18. Gânduri sau imagini foarte vii ce pătrund în mintea voastră.

Soluție: Cineva comunică cu voi. Metoda universală a comunicării subtile este transferul direct al gândurilor. Aceasta poate fi de asemenea o formă de comunicare cu un aspect superior al vostru.

19. Perceperea sau senzația apropierii unei forme energetice sau de lumină.

Soluție:Recunoașteți o energie ce se află în apropierea voastră. Aceasta poate fi orice ființă energetică elevată: un ghid, un prieten, un înger sau orice alt locuitor al planurilor interdimensionale.

20. Stare de dezorientare.

Soluție: Opriți orice mișcare de înaintare și solicitați asistență sau claritate. Alegeți un obiect din imediata dumneavoastră apropiere și focalizați-vă atenția asupra acestuia.

21. Pătrunderea într-o nouă încăpere doar pentru a descoperi că întregul mediu înconjurător s-a modificat.

Soluție: O situație destul de comună. Căi de acces, uși și ferestre, reprezintă adeseori începutul unui nou mediu energetic înconjurător.

22. Întâlnirea cu un vehicul de orice fel.

Soluție: Acest fenomen înseamnă reprezentarea minții voastre a unui corp-energetic subtil (fără formă) sau al unui vehicul de conștiință. Adeseori aceasta este o imagine a propriului vostru corp-energetic superior sau al sinelui vostru interior.

23. Confruntarea cu o barieră sau cu un blocaj (un zid, un râu, orice fel de barieră energetică).

Soluție: O barieră reprezintă de cele mai multe ori o posibilă limitare pe care ați acceptat-o sau pe care ați creat-o voi înșivă; reprezintă o oportunitate de a vă confrunta cu un blocaj energetic personal și de a-l depăși. O barieră poate de asemenea să reprezinte granița către un mediu sau o realitate consensuală.

24. Analizarea sau confruntarea cu o formă neobișnuită sau care inspiră frică, cu o creatură sau ființă de orice natură.

Soluție: În general, entitățile înspăimântătoare sunt reprezentări energetice ale unor frici interioare - oportunități create în mod subconștient pentru voi pentru a vă confrunta și pentru a vă învinge temerile personale, blocajele sau limitările. Cel mai eficient mod de a elimina o problemă sau o frică este acela de a o înfrunta. A transmite iubire către temerile voastre este una dintre cele mai bune modalități de a le disipa energia.

25. Modificarea rapidă sau succesiunea de scene sau de medii înconjurătoare.

Soluție: Această situație reflectă de obicei o lipsă de focalizare a atenției. Pentru a o controla, este suficient să ne focalizăm asupra unui singur mediu înconjurător sau obiect. Scenele care se modifică cu o mare rapiditate pot de asemenea să indice faptul că vă aflați într-o realitate neconsensuală.

26. Senzație de remorcare în zona din centrul spatelui vostru.

Soluție:Acesta este în general un semnal interior de revenire în planul fizic.

27. Intrarea într-un mediu extrem de luminos sau care are o frecvență de vibrație foarte înaltă (se poate manifesta ca o senzație energetică foarte intensă însoțită de o lumină intensă).

Soluție: Ați intrat într-un mediu energetic cu o frecvență de vibrație mai înaltă decât sunteți obișnuiți. Solicitați cu fermitate o ajustare a ratei voastre vibraționale: "Îmi ajustez frecvența de vibrație acum!" "Mă adaptez acum!" Sau, vă întoarceți în corpul fizic.

28. Incapacitatea de a vă mișca în cadrul unor structuri selective.

Soluție: Aceasta ar putea reprezenta fie o limitare personală fie granița către un mediu consensual. Frecvența voastră energetică personală poate fi prea grosieră pentru a pătrunde în structura respectivă(a se vedea textul).

29. Apariția bruscă sau gradată a unui sentiment de greutate atunci când zburați sau când plutiți.

Soluție: O parte a conștiinței voastre este localizată în corpul vostru subtil. Solicitați cu fermitate prezența integrală a conștiinței voastre.

30. Pierderea controlului conștient în mijlocul unei experiențe extracorporale.

Soluție: Solicitați verbal ca întreaga voastră conștiință să fie prezentă deîndată: "Sunt perfect conștient acum!" sau "Solicit o conștiință prezentă acum!" (nu menționați niciodată și nici nu vă gândiți la corpul vostru fizic pentru că aceasta va declanșa întoarcerea imediată în acesta).

31. Înțepenirea într-un obiect din plan subtil, într-o structură sau mediu specific(așternuturile de pat sunt obiectul cel mai des raportat).

Soluție:Toate obiectele fizice au duplicate energetice cu o frecvență de vibrație mai înaltă. Păstrați-vă calmul și eliberați-vă din situația respectivă, sau pur și simplu plutiți departe de problema respectivă. Aceasta ar putea reprezenta un atașament al vostru față de împrejurimile fizice.

32. Conștiința duală (conștiința simultană atât în corpul fizic cât și în corpul subtil-energetic).

Soluție:Această situație apare ocazional. Din moment ce conștiința nu este fizică prin natura sa, aceasta are capacitatea naturală de a baleia pe multiple niveluri energetice în același timp. Conștiința noastră poate fi comparată cu o continuitate energetică ce posedă abilitatea de a se mișca înspre interior în cadrul dimensiunilor subtile ale universului.

Punerea în valoare a energiei gândurilor

Gândul are un efect puternic asupra experienței noastre în plan subtil și asupra planului respectiv, în special gândurile focalizate sub forma unei cereri ferme. Energia-gând focalizată va începe deîndată să restructureze și să modeleze energia subtilă înconjurătoare. De fapt, gândurile noastre, atât conștiente cât și subconștiente, creează o matriță sau plan energetic. Gândurile noastre interacționează cu energia subtilă a mediului subtil și încep să îl restructureze în conformitate cu conținutul modelelor noastre de gândire. Veți descoperi foarte curând că doar anumite categorii specifice de planuri subtile vor răspunde imediat la energia gândurilor voastre; planurile subtile mai grosiere și mai stabile vor fi rezistente la schimbare.

Puterea gândului poate fi de asemenea folosită pentru mobilitatea personală. Simțiți-vă liberi să experimentați diferite metode de mișcare atunci când sunteți dedublați. Vă puteți mișca cu ușurință utilizând orice modalitate care este cea mai naturală și

confortabilă - zburând, mergând, alunecând - fără a fi opriţi de nici o limită cu excepţia celor pe care vi le impuneţi singuri. Atunci când v-aţi adaptat la noile voastre capacităţi, călătoriile extracorporale devin o aventură care este absolut minunată.

Cunoştinţele voastre despre principiile de bază referitoare la energia gândurilor sunt esenţiale în adaptarea şi controlarea experienţelor voastre subtile. Orice dubii aţi mai putea avea referitoare la veridicitatea acestora vor dispărea cu rapiditate după prima experienţă extracorporală.

Principii ale energiei gândurilor

Gândul reprezintă o formă de energie.

Gândul focalizat posedă capacitatea înnăscută de a influenţa, restructura şi în final de a modela energia.

Cu cât este mai puţin densă structura energetică sau planul respectiv, cu atât mai rapid se poate manifesta restructurarea.

Eficienţa şi viteza cu care energia gândurilor restructurează un mediu energetic sunt determinate de intensitatea gândului şi de densitatea energiei asupra căreia se acţionează.

Adaptarea la mediile subtile

Pentru a ne putea manifesta eficient în cadrul planurilor subtile cu care venim în contact atunci când suntem dedublaţi, este esenţial să înţelegem fiecare plan subtil nou precum şi principiile sale energetice. Interacţionarea încununată de succes cu aceste realităţi subtile sensibile la puterea gândului necesită ca noi să devenim conştienţi de puterea creativă a gândurilor noastre şi să înţelegem în întregime faptul că noi suntem forţa care ne direcţionează experienţele. Mai sunt multe lucruri de aflat în legătură cu planurile subtile, însă pentru moment, următoarele principii vă vor fi de folos în ghidarea paşilor voştri.

Mecanica energetică de bază

1. Universul subtil devine progresiv din ce în ce mai puţin dens din punct de vedere al structurii şi din ce în ce mai receptiv la puterea gândului, pe măsură ce noi explorăm în afara planului material şi mai aproape de sursa de energie.

2. Ca o formă de energie creatoare, gândurile noastre au o tendinţă naturală de a interacţiona şi de a modela mediile subtile cu care noi venim în contact. În general, cu cât explorăm mai în profunzimea universului multidimensional, cu atât mai rapidă şi mai accentuată va fi reacţia acelui mediu energetic la respectivele gânduri.

3. Gândurile noastre, atât conştiente cât şi subconştiente, vor influenţa energia subtilă pe care noi o observăm. Gradul de influenţă este direct proporţional cu intensitatea gândurilor noastre şi cu densitatea mediului înconjurător.

4. Realitatea percepută într-un plan receptiv la puterea gândului (neconsensual sau natural) este determinată de frecvenţa personală de vibraţie (densitatea) a observatorului, precum şi de gândurile emise de acesta anterior, atât cele conştiente cât şi cele subconştiente.

Datorită faptului că aceste principii au un impact copleşitor asupra ceea ce noi observăm atunci când suntem dedublaţi, ele nu ar trebui deloc subestimate. Ceea ce noi vedem şi experimentăm va fi într-o mare măsură influenţat de modul în care noi interpretăm fiecare plan subtil, precum şi de modul în care reacţionăm în cadrul acestuia.

Primii exploratori ai planului subtil exemplifică aceste principii în acţiune. În lucrarea "*Cartea Revelaţiilor*", Sfântul Ioan descrie întâlniri cu oraşe magnifice, îngeri şi entităţi călare. Cinci secole mai târziu, Mohammed se descrie pe el însuşi călărind un magnific armăsar alb prin ceea ce el a numit "*cele şapte paradisuri*". Este logic ca percepţiile acestor exploratori asupra realităţii să fie influenţate de ceea ce aceştia au văzut atunci când erau dedublaţi. Cu alte cuvinte credinţele şi istoria religioasă au fost influenţate de modul în care primii profeţi au perceput şi au interpretat lumile subtile pe care aceştia le-au experimentat.

Observaţiile timpurii ale tuturor misticilor, profeţilor şi sfinţilor au fost influenţate în mod direct de ideile lor fizice şi sociale preconcepute asupra realităţii. În zilele noastre ar fi fost foarte posibil ca Mohammed să se vadă pe sine călărind un magnific vehicul alb de-a lungul dimensiunilor energetice ale universului. În locul afirmaţiei Sftului Ioan din Cartea Revelaţiei, "*Eu eram spiritul*", acesta ar fi spus "*Eu eram dedublat*".

Această cunoaştere nu diminuează cu nimic scrierile inspirate ale exploratorilor timpurii; doar furnizează indicii suplimentare asupra înţelesurilor ascunse ale acestor explorări în plan subtil. Mulţi dintre conducătorii spirituali timpurii care au influenţat şi modelat principalele curente religioase erau exploratori extracorporali. Aceştia şi-au documentat călătoriile lor în plan subtil în acord cu percepţiile lor culturale asupra realităţii. Biblia este plină de afirmaţii precum "Eu eram spiritul", "Trebuie să te naşti din nou pentru a intra în împărăţia cerurilor", "Spiritul m-a mişcat" şi "Să cauţi întâi împărăţia cerurilor". Aceste afirmaţii reprezintă referinţe clare la explorările subtile (spirituale) ale universului realizate de autorii acestor afirmaţii. Este foarte firesc ca exploratorii timpurii ai dimensiunilor subtile să îşi fi numit descoperirile paradisuri; această denumire este cu siguranţă potrivită pentru un univers receptiv la puterea gândului care este străbătut de niveluri nesfârşite de energie de frumuseţe şi de lumină.

Fiecare dintre noi suntem diferiţi, iar ceea ce vom experimenta atunci când suntem dedublaţi va varia în funcţie de îndoctrinarea socială şi de credinţele personale foarte puternice. Lumile subtile şi obiectele cu care venim în contact atunci când suntem dedublaţi sunt adeseori percepute prin filtrele minţii noastre. Este esenţial să ne amintim că de fiecare dată când realizăm o călătorie extra-corporală, noi putem solicita să vedem adevărata formă energetică a obiectului sau a lumii subtile pe care o experimentăm. Dacă deveniţi confuz sau aveţi întrebări referitoare la observaţiile voastre, puteţi oricând să cereţi clarificări suplimentare.

Păstraţi în minte ideea că toate formele sunt energie; aceasta se aplică la toate lumile subtile, la toate frecvenţele de vibraţie, la toate densităţile din cadrul universului (inclusiv cel fizic). Obiectele, situaţiile şi lumile pe care le percepem sunt sculptate şi formate de energia gândurilor cu un scop precis. Înţelegerea noastră asupra acestui principiu energetic de bază ne va ajuta să interpretăm şi să reacţionăm la multiplele forme energetice subtile pe care le întâlnim.

Am descoperit că formele subtile energetice autocreate apar în mod normal în regiunile sensibile la puterea gândului care se găsesc dincolo de prima dimensiune subtilă. Prima dimensiune interioară reprezintă un duplicat energetic paralel al planului fizic şi este un mediu energetic relativ stabil care este rezistent la energia gândurilor. În general, formele energetice percepute în forma unor structuri pe mai multe niveluri, vehicule sau corpuri de apă, reprezintă indicaţii clare ale faptului că v-aţi aventurat înspre interior înspre zonele mai sensibile la puterea gândului ale universului multidimensional.

Ghizii spirituali

Există trei modalităţi principale pentru a direcţiona şi a ne controla experienţele extracorporale. O primă modalitate este de a ne controla gândurile conştiente (o sarcină destul de dificilă); o altă modalitate este să solicităm asistenţă dintr-o parte mult mai expansivă a fiinţei noastre- sinele nostru superior sau sufletul. A treia modalitate este să solicităm asistenţă din partea unui ghid spiritual sau a unui maestru cu care simţim că avem anumite afinităţi. Un ghid poate fi orice fiinţă pe care o respectăm: Iisus, Buddha, Sfântul Petru, un înger păzitor, un sfânt.

Atunci când cerem să fim ghidaţi, noi suntem adeseori direcţionaţi către experienţa care ne este cea mai potrivită pentru evoluţia noastră spirituală. Ghizii din plan subtil sunt rareori vizibili. În schimb, este posibil să experimentăm o impresie puternică sau o senzaţie intensă a prezenţei lor. În marea lor înţelepciune, aceştia ştiu că manifestarea lor vizuală ar avea darul de a ne distrage de la atingerea scopului nostru personal. Atunci când un ghid este prezent, noi experimentăm adeseori un sentiment cald de iubire şi siguranţă care ne înconjoară. În interiorul nostru noi ştim că suntem asistaţi şi conduşi spre experienţa cea mai potrivită.

Avantajele de a avea un ghid spiritual sunt numeroase. În planurile subtile mai elevate nevoile noastre sunt transparente; stadiul evoluţiei noastre spirituale, blocajele noastre interioare, limitările, fricile şi capacităţile noastre sunt în mod clar foarte evidente. Un ghid din plan subtil ne poate aprecia nevoile noastre de evoluţie şi ne poate asista în situaţia cea mai potrivită pentru dezvoltarea noastră spirituală.

Lumile interioare ale universului sunt mult mai complexe ca dimensiune şi ca diversitate decât pot minţile noastre să înţeleagă; niveluri nelimitate de energie, precum şi realităţi multiple ne sunt disponibile pentru a fi explorate. Fără o ghidare potrivită ar fi foarte

uşor să devenim dezorientaţi sau confuzi în cadrul oricărui mediu sensibil la puterea gândului. Asistenţa nelimitată ne stă la dispoziţie în permanenţă, însă depinde doar de noi să o solicităm. Ghizii nu vor interveni în mod normal fără să li se ceară aceasta în prealabil.

Claritatea

Una dintre cele mai bune modalităţi de a vă îmbunătăţi starea de conştiinţă atunci când sunteţi dedublaţi este să vă focalizaţi imediat şi să vă menţineţi atenţia asupra unei singure idei-forţă sau ţel propus. Dacă atenţia voastră începe să alterneze sau dacă vederea vă devine neclară sau vedeţi ca prin ceaţă, solicitaţi cu fermitate o claritate completă a conştiinţei voastre. Cea mai eficientă modalitate de a menţine şi de a vă îmbunătăţi nivelul de conştiinţă şi capacitatea de control este să solicitaţi o claritate completă a conştiinţei la primul semn de agitaţie mentală.

Solicitarea unei mai bune clarităţi mentale reprezintă secretul pentru experienţe extracorporale prelungite. Utilizarea acestei tehnici este posibil să menţină o experienţă extracorporală timp de câteva ore. De fiecare dată când mintea nu mai este focalizată, cereţi pur şi simplu mai multă claritate spunând sau gândind, "Claritate, acum!". Este adeseori necesar să cereţi claritate mai mare imediat după separare, atunci când vă îndreptaţi spre o locaţie subtilă nouă, sau atunci când călătoriţi între dimensiuni sau planuri energetice subtile.

La început, cea mai uşoară modalitate de a vă controla şi de a vă prelungi experienţele extracorporale este să dobândiţi obiceiul de a solicita o mai bună claritate a conştiinţei la fiecare câteva minute. Eventual, după ce câştigaţi mai multă experienţă, claritatea percepţiilor voastre se va ajusta treptat în mod automat.

Este important pentru noi să conştientizăm că noi suntem cei care ne orchestrăm propriile vieţi, atât fizice cât şi subtile, prin puterea gândurilor noastre. Atunci când părem să nu mai avem nici un control asupra vieţilor noastre, aceasta se petrece datorită faptului că noi am cedat controlul interior altora sau am refuzat să ne asumă responsabilitatea personală. Pentru mulţi dintre noi, este mai uşor să îi arătăm cu degetul sau să îi învinuim pe alţii decât să

ne asumăm responsabilitatea pentru gândurile şi acţiunile noastre individuale. Unele dintre cele mai grele lecţii pe care am venit să le învăţăm aici sunt legate în mod direct de controlul gândurilor şi de responsabilitatea personală. Capacitatea noastră de a ne focaliza şi de a ne direcţiona gândurile reprezintă elementul central al evoluţiei noastre personale. Beneficiile pe care le primim sunt dincolo de orice aşteptări; viaţa noastră este adevărata recompensă.

Tehnica de îmbunătăţire a clarităţii

Un exerciţiu simplu este extrem de eficient pentru evitarea unei conştiinţe nefocalizate sau neclare pe care unii oameni o raportează imediat după separarea de corpul fizic. Imediat după sepaare, solicitaţi prezenţa integrală a clarităţii voastre mentale: "Claritate,acum!", "Solicit întreaga claritate!" sau "Priză de conştiinţă acum!". Atunci când emiteţi o astfel de cerere, evitaţi orice exprimare care face trimitere către corpul vostru fizic sau către împrejurimile fizice. De exemplu, afirmaţia "Solicit o conştiinţă completă în trupul meu" vă va duce imediat înapoi în corpul vostru fizic.

Amintiţi-vă mereu că atunci când vă aflaţi în afara corpului fizic voi experimentaţi un plan energetic mai elevat din punct de vedere al frecvenţei de vibraţie, un mediu şi o formă energetică mai puţin dense. Noile împrejurimi, inclusiv corpul vostru subtil, sunt mult mai receptive la energia gândului decât corpul fizic. Atunci când emiteţi cererea respectivă, realizaţi aceasta într-un mod ferm şi clar şi astfel rezultatele vor fi imediate şi eficiente. Cu cât este mai focalizată cererea şi mai intensă, cu atât mai eficiente vor fi rezultatele.

Această tehnică poate fi de asemenea utilizată pentru a transforma un vis lucid într-o experienţă extracorporală în totalitate conştientă. Secretul este să repetaţi această procedură până când neclaritatea se estompează şi întreaga voastră conştiinţă este prezentă.

Tehnica pentru îmbunătăţirea clarităţii este o procedură pe care eu o realizez în mod automat după separarea de corpul fizic. În plus, eu o repet de fiecare dată când viziunea mea sau priza mea de conştiinţă sunt mai puţin decât ideale. Am descoperit nu numai că aceasta are capacitatea de a îmi ascuţi percepţiile în plan subtil dar de

asemenea are darul de a îmbunătăţi capacitatea de control şi puterea de evocare.

Reducerea senzaţiei de teamă şi capacitatea de control

Frica poate fi un obstacol în calea obţinerii succesului în călătoriile extracorporale. Temerile noastre personale, atât conştiente cât şi subconştiente, creează bariere invizibile în jurul nostru, care ne limitează într-o zonă strâmtă de confort şi care ne împiedică să ne atingem potenţialul nostru cel mai înalt. Alegerile pe care le facem, precum şi vieţile pe care le trăim sunt adeseori direcţionate de felul în care ne înfruntăm fricile noastre individuale.

Când eram tânăr, am avut un prieten de liceu care era considerat a fi unul dintre cei mai buni jucători de baseball din Baltimore. După ce a beneficiat o vreme de atenţie din partea mass-media, antrenorul lui a aranjat pentru el o sesiune de probă în liga profesionistă. Însă după săptămâni de încurajări din partea antrenorului său şi din partea colegilor săi jucători, acesta mi-a împărtăşit un secret, "Mă tem că nu o să reuşesc. Pur şi simplu nu sunt suficient de bun." El nici măcar nu a participat la acel joc de probă; frica sa de eşec a fost mai mult decât putea el să suporte. În loc să îşi urmeze visul, el s-a predat fricii.

Mulţi oameni consideră că însuşi actul separării de corpul fizic şi explorarea de noi tărâmuri ale universului sunt eficiente în procesul reducerilor fricilor noastre personale şi al limitărilor. După o experienţă extracorporală este firesc să auzi oameni relatând despre realizările lor personale. Uneori aceasta este o conştientizare sau o confruntare cu un aspect interior al acestora; alteori aceasta reprezintă recunoaşterea faptului că ei sunt mult mai mult decât o creatură fizică. În mai multe rânduri, oamenii mi-au povestit că s-au conectat la o anumită latură mai expansivă a lor. Orice nume i-am da- spirit, sine superior, Dumnezeu, sau minte universală- această legătură este pentru participantul respectiv absolut reală. Această experienţă este dificil de explicat, deoarece ea se extinde dincolo de conceptele noastre liniare asupra realităţii.

În vieţile noastre există anumite momente decisive care ne schimbă destinul. Provocarea la care suntem supuşi este să ne confruntăm cu aceste momente şi să ne învingem frica. Momentul

când aflaţi despre astfel de călătorii extracorporale poate fi unul dintre aceste puncte decisive. Decizia voastră de a explora dincolo de limitele fizice poate fi o hotărâre care vă va schimba întreaga viaţă. Pot doar să spun că această decizie a reprezentat pentru mine un veritabil punct de cotitură în viaţa mea, şi îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru faptul că am avut curajul necesar să îmi înfrunt fricile şi să mă aventurez mai departe. Unul din lucrurile pe care le-am învăţat este acela că toate fricile sunt iluzorii. Fiecare dintre noi suntem fiinţe nemuritoare înzestrate cu un potenţial nelimitat. *Sinele nostru interior autentic nu poate fi nici rănit, şi nici nu poate muri.*

Atacurile de panică

În timpul stagiilor timpurii ale unei călătorii extracorporale, unii oameni raportează o senzaţie de agitaţie intensă sau de frică, similare unui atac de panică. În general, acest fenomen este cauzat de frica de necunoscut şi de surpriza psihologică iniţială de a ne separa efectiv de corpul fizic. Atacurile de panică sunt adeseori declanşate de vibraţii neobişnuite şi de sunete care însoţesc adeseori comutarea conştiinţei voastre de la corpul molecular grosier către contrapartea sa energetică mai elevată. Atunci când sunt experimentate pentru prima dată, aceste vibraţii şi sunete ne pot lua prin surprindere, astfel că este important să ne amintim că acestea fac parte din procesul natural al călătoriilor extracorporale. De multe ori, conştientizarea şi înţelegerea acestor sunete şi vibraţii neobişnuite sunt suficiente pentru a ne înlătura sau reduce orice stare de anxietate care ar putea să apară.

Dacă atacurile de panică sunt o problemă care se repetă, o sugestie simplă poate fi de un real ajutor. La primul semn de anxietate, repetaţi în gând, "Sunt protejat şi în siguranţă" sau "Sunt protejat". Continuaţi să repetaţi aceste sugestii până când senzaţia de frică se diminuează. Apoi urmaţi regulile obişnuite prin direcţionarea voastră departe de corpul fizic- de exemplu, "Mă îndrept spre uşa de la intrare". Este raportat frecvent faptul că după ce este atinsă separarea completă de corpul fizic, anxietatea iniţială dispare.

Amintiţi-vă faptul că experienţele extracorporale reprezintă un proces natural de transfer al conştiinţei; nu există nimic de care să vă temeţi. Această realitate este verificată zilnic de către mii de oameni

care experimentează călătorii extracorporale. În general, atacurile de panică încetează să mai reprezinte o problemă după ce am avut o experiență încununată de succes. În acel punct, veți ști cu siguranță că nu aveți nimic de care să vă temeți.

Tehnica de reducere a fricii

Dacă teama continuă să reprezinte un aspect care se repetă, această tehnică vă va fi de un real ajutor.

1. *Identificați temerea respectivă.* Încercați să identificați natura fricii voastre. De exemplu, vă confruntați cu teama de necunoscut? Cu teama de schimbări bruște? De posibilitatea de a vă rătăci? Conștientizarea fricilor voastre este un indiciu excelent al progresului.

2. *Folosiți-vă de senzația de frică.* Frica este o formă de energie. Aceasta vă mărește rata respiratorie, puterea și capacitatea de a vă concentra. Reprezintă modalitatea energetică a naturii de a vă oferi o impulsionare pentru a vă îmbunătăți capacitatea de a face față eventualelor obstacole sau provocări. Atunci când simțiți frică, încercați să o folosiți în avantajul vostru. Folosiți-vă de energia generată de frică pentru a vă mări capacitatea de concentrare și dorința de a vă îndeplini țelul personal în călătoria extracorporală.

3. *Eliminați frica.* Trageți aer în piept. Pe măsură ce expirați, vizualizați cum frica este eliminată din corpul vostru, din mintea și din emoțiile voastre. Vă puteți repeta în minte, "Frica mea se îndepărtează de mine", "Frica mea a dispărut", "Mă ridic deasupra fricii mele" sau "Fricile mele sunt eliminate complet". Cât mai viu cu putință, imaginați-vă cum frica voastră se îndepărtează de voi. Vizualizați cum aceasta se estompează până la dispariția completă și definitivă.

4. Înlocuiți senzația de teamă. Înlocuiți sentimentele de frică cu o energie pozitivă constructivă cum ar fi exaltarea, capacitatea de concentrare, curajul sau dorința de aventură. Utilizați o sugestie adecvată cum ar fi "Sunt protejat și în siguranță", "Mă bucur de noua aventură" sau "Entuziasmul îmi străbate întreaga ființă".

Vizualizarea unui balon umplut cu aer cald

Următoarea tehnică de vizualizare vă poate asista în depășirea sentimentelor de frică și a altor eventuale obstacole din calea obținerii succesului în ceea ce privește experiențele extracorporale.

Respirați de câteva ori adânc și relaxați-vă în întregime. Începeți să vizualizați un balon umplut cu aer cald foarte mare și impunător, de culoare portocaliu strălucitor. Pe măsură ce vă apropiați de balon, puteți vedea cu claritate că este pe punctul de a se înălța. Zâmbetul familiar al ghidului vostru vă întâmpină pentru o nouă aventură dincolo de limitele planului fizic. Pe măsură ce pășiți în coșul balonului, sunteți foarte nerăbdători să începeți această nouă călătorie foarte interesantă.

Cu o bucurie molipsitoare, desprindeți frânghiile care vă țineau legați de pământ. Cu un zvâcnet balonul începe să urce. Un sentiment intens de entuziasm se naște în vreme ce voi vă ridicați fără efort din ce în ce mai sus și treptat lăsați în urmă vârfurile copacilor. Dedesubtul vostru, casele și mașinile încep să arate ca niște jucării mici și insignifiante.

Privind în jos de pe marginea coșului balonului, observați câțiva saci mari de pânză. Sacii par extrem de plini și de grei. La o analiză mai atentă, aveți revelația faptului că sacii sunt plini cu fricile și limitările voastre. Fiecare sac este foarte clar însemnat: frica de necunoscut, frica de schimbare, frica de insucces, frica de noi provocări, frica de moarte. Orice frică sau limită pe care ați putea-o experimenta în momentul prezent în viața voastră este foarte clar marcată pe saci. Acordați-vă un moment și conștientizați-vă fricile individuale și limitările și vizualizați-le cum atârnă în sacii de pânză.

Pe măsură ce vă apropiați de vârfurile copacilor vă dați seama că ascensiunea voastră s-a oprit. Greutatea din sacii încărcați cu frică și limitări vă ține pe loc, nu vă lasă să înaintați. Aruncând o privire peste marginea balonului, puteți vedea că fiecare sac este legat foarte bine de coșul vostru. Cu o bucurie copleșitoare, începeți să dezlegați sacii încărcați cu frică și să priviți cum fiecare din aceștia ajunge pe pământ. Pe măsură ce fiecare sac este dezlegat, puteți simți cum balonul vostru se ridică înspre înălțimi, mergând din ce în ce mai sus. Cu o bucurie de copil, puteți simți cum fiecare senzație de frică dispare. Știți cu certitudine că fiecare temere este eliminată definitiv,

că fiecare limitare este de domeniul trecutului.

Unii dintre sacii încărcaţi cu frică sunt atât de strâns legaţi încât sunteţi nevoiţi să îi tăiaţi. Ghidul vostru vă înmânează un briceag şi astfel începeţi cu o mare plăcere să tăiaţi sfoara rezistentă care mai ţine legaţi ultimii saci. Pe măsură ce fiecare frânghie este tăiată, simţiţi cum starea de plutire şi de libertate se expanisonează. Simţiţi bucuria eliberării totale străbătându-vă întreaga fiinţă pe măsură ce mergeţi din ce în ce mai sus. Pe măsură ce vă ridicaţi spre noi înălţimi, fricile şi limitările voastre sunt eliminate complet şi definitiv.

O trecere în revistă a stării de control

• Sunteţi în posesia cantităţii exacte de control pe care credeţi că o aveţi, cantitatea exactă pe care o acceptaţi şi pe care o implementaţi.

• Secretul pentru prelungirea experienţei voastre extracorporale este să menţineţi atenţia focalizată departe de corpul fizic. Cea mai bună modalitate de a face aceasta este să deveniţi complet implicaţi şi interesaţi de mediul subtil-energetic pe care îl experimentaţi. Aşa cum veţi descoperi în curând, orice gând referitor la corpul vostru fizic vă va trimite instantaneu înapoi în el.

• Voi sunteţi cauza declanşatoare a experienţei voastre, fie conştient sau inconştient. Voi sunteţi scenaristul, regizorul şi actorul din fiecare experienţă, situaţie şi întâlnire. Acest aspect se aplică fiecărui nivel al universului.

• Metoda voastră de a vă mişca este în întregime la latitudinea voastră. Puteţi merge, pluti, zbura sau aluneca. Vă puteţi modifica în orice clipă metoda de mişcare aleasă pentru a se potrivi cel mai bine cu situaţia întâlnită.

• Dacă percepţia voastră este neclară sau ceţoasă, vă puteţi mări gradul de claritate al viziunii prin solicitarea cu fermitate a unei îmbunătăţiri rapide a percepţiilor voastre: "Claritate, acum!".

• Forma voastră energetică subtilă este extrem de flexibilă din punct de vedere al mărimii, formei, structurii şi al potenţialităţilor. Probabil că veţi experimenta forma care vă este cea mai potrivită. Aceasta este de obicei un duplicat energetic al corpului vostru fizic. Totuşi, dincolo de cea de-a doua membrană energetică, veţi avea capacitatea de a vă adapta în mod conştient şi de a vă modifica forma practic după cum doriţi. Acest lucru este obţinut prin concentrarea

asupra unei modificări în concepţiile voastre personale.

• Sentimentele de frică sunt autogenerate şi reprezintă în general rezultatul direct al unei lipse de informaţie sau de cunoaştere atunci când întâlniţi o situaţie sau o lume nouă. Amintiţi-vă întotdeauna că sunteţi o fiinţă subtilă puternică; în esenţă, sunteţi pură conştiinţă. *Nu aveţi nici un motiv să vă temeţi, deoarece sunteţi nemuritori.*

• Pe cât posibil, urmăriţi să vă păstraţi o stare de spirit deschisă şi obiectivă. Părerile, credinţele şi concluziile puternice de care avem tendinţa să ne agăţăm, vă pot influenţa ceea ce experimentaţi sau percepeţi, la fel de mult cum o fac şi în lumea fizică.

• Amintiţi-vă să rămâneţi calmi şi centraţi în timpul oricăror modificări sau mişcări ale conştiinţei voastre.

• Conştientizaţi-vă capacitatea de a vă controla mişcarea şi experienţa. Gândurile voastre reprezintă vehiculul vostru personal şi forţa creatoare. Vă îndreptaţi pur şi simplu în direcţia în care vă conduc gândurile voastre.

• Solicitaţi cu fermitate ceea ce doriţi să exploraţi, să obţineţi sau să percepeţi şi fiţi cât mai concişi posibil.

• Fiţi pregătiţi pentru schimbări rapide şi/ sau mişcare interioară atunci când emiteţi cereri.

• Fiţi ferm convinşi că cererile voastre se vor împlini; fiţi deschişi să primiţi.

• Cereţi lămuriri suplimentare dacă ceea ce conştientizaţi sau experimentaţi este neclar. De exemplu, "Ce reprezintă această formă energetică subtilă?".

• Exersaţi-vă capacitatea de control. Faceţi-o pur şi simplu. Nu este necesar să ezitaţi sau să staţi pe gânduri.

Abilitatea voastră de a călători într-un mediu sensibil la puterea gândului va depinde în mod direct de capacitatea voastră de control asupra gândurilor, de cunoaşterea şi de capacitatea personală de a rămâne calmi şi focalizaţi atunci când sunteţi confruntaţi cu o schimbare rapidă. Precum în celelalte cazuri, cu cât sunteţi mai pregătiţi, cu atât mai productivă se va dovedi experienţa respectivă.

Amintiţi-vă întotdeauna, voi experimentaţi exact gradul de control pe care îl cereţi. Ţintiţi sus.

CAPITOUL 8

Explorări avansate

"Mintea umană, stârnită de o idee nouă, nu revine niciodată la dimensiunile sale inițiale"

Oliver Wendell Holmes

Potențialul călătoriilor extracorporale este absolut nelimitat. După ce depășim limitele planului fizic, putem întrezări o nouă și incitantă frontieră a potențialului omenesc și a explorărilor. Limitările vechi încep să se topească pe măsură ce ne conștientizăm adevăratul potențial.

Fiecare dintre noi posedă capacități nevăzute și nevalorificate pe care știința modernă abia începe să le intuiască. Experiențele extracorporale controlate deschid calea către o nouă eră a dezvoltării omenești și a explorărilor de acest gen; cu toate acestea, depinde numai de noi să explorăm pe cont propriu realitatea acestor fapte; sau să rămânem prizonierii limitelor noastre fizice.

Pentru a vă oferi un indiciu referitor la explorările care pot fi realizate, am inclus în acest capitol o listă de potențiale experimente. Pentru a atinge beneficii sau țeluri clare, vă puteți de asemenea dezvolta și urma propriile experimente. Atunci când conduceți orice formă de explorare sau de experimente, amintiți-vă întotdeauna să vă notați rezultatele cât mai curând cu putință. Vă recomand pentru aceasta un reportofon pentru înregistrare audio.

Pentru a începe, puteți încerca două experimente similare celor conduse în cadrul departamentului de parapsihologie de la Universitatea Stanford.

Primul experiment este foarte ușor de realizat: înainte de a începe tehnica de dedublare, așezați un obiect mic cum ar fi o agrafă de birou, un creion sau o monedă pe marginea unei mese. În timpul experienței voastre extracorporale, urmăriți în mod conștient să vă coborâți gradul de densitate personală (frecvența de vibrație) și să mișcați obiectul respectiv. Înregistrați rezultatele obținute.

Cel de-al doilea experiment constă în vizualizarea unei ținte specifice atunci când sunteți dedublați. Pentru a realiza aceasta, rugați un prieten să selecteze și apoi să traseze un număr mare, o imagine, sau un simbol (să aibă cel puțin douăzeci de centimetri în diametru) și să îl plaseze într-o locație pe care nu o puteți vedea fizic. Cereți persoanei respective să expună obiectul respectiv într-o locație evident vizibilă cu care sunteți familiarizați, cum ar fi casa prietenului vostru. După ce vă separați de corpul vostru fizic, focalizați-vă întreaga atenție asupra țintei localizate și urmăriți să analizați obiectul respectiv cât mai precis posibil.

Explorarea universului

Atunci când explorăm în afara corpului fizic, prima dimensiune subtilă cu care venim de obicei în contact este o lume paralelă alcătuită din energii de câteva ori mai puțin dense decât materia. La prima vedere, aceasta pare să fie o duplicare a lumii fizice. După mai multe cercetări amănunțite, veți descoperi că acest mediu energetic este similar planului fizic însă nu identic. Obiecte precum scaune, uși, paturi precum și încăperi întregi vor apărea adeseori ușor diferite decât în planul fizic.

Motivul existenței acestor mici diferențe este simplu. Obiectele și planurile analizate în cadrul primului nivel energetic al universului nu sunt alcătuite din substanță fizică. Acestea sunt similare modelărilor energetice ale planului vostru fizic. Fiecare obiect subtil pe care îl vedeți are o existență complet independentă de universul fizic.

Numeroși oameni au fost făcuți să creadă că ei analizează lumea fizică dintr-un nou punct de vedere. Aceștia se așteaptă ca împrejurimile lor subtile să fie identice cu lumea lor fizică, iar în momentul când așteptările lor sunt neîmplinite, aceștia devin cu

o mare uşurinţă confuzi şi dezorientaţi. Ca şi rezultat, unii dintre aceştia ajung la concluzia că întreaga lor experienţă extracorporală a fost un vis, doar pentru că lumea cu care ei au venit în contact nu a fost la înălţimea aşteptărilor lor fizice. Această neînţelegere apare adeseori deoarece noi suntem condiţionaţi să acceptăm doar formele grosiere ca fiind autentice. Ca şi rezultat, minţile noastre au tendinţa de a se focaliza asupra unicei realităţi pe care o cunoaştem şi o acceptăm; materia.

Din moment ce trăim într-un mediu fizic şi suntem cufundaţi într-un ocean de stimuli fizici, este de aşteptat ca o asemenea îndoctrinare să apară. Condiţionarea noastră fizică reprezintă o parte naturală a procesului nostru de socializare. Secretul pentru depăşirea acestei îndoctrinări fizice intense este în primul rând să o conştientizăm. Lumea fizică asupra căreia ne focalizăm reprezintă doar o mică parte a universului. În realitate, formele fizice pe care le vedem în jurul nostru reprezintă doar marginea subţire exterioară a universului; epiderma fecundă a întregului univers multidimensional.

Amintiţi-vă întotdeauna că realitatea este relativă; mediul exterior pe care îl percepem ca fiind real este determinat de fapt de densitatea şi frecvenţa noastră personală de vibraţie. De exemplu, atunci când suntem dedublaţi, este destul de normal ca obiectele pe care le vedem să ne apară ca fiind vaporoase şi ceţoase. Acest fenomen se petrece deoarece materia, atunci când este observată dintr-un punct vedere al unei frecvenţe de vibraţie mai înaltă, nu ne mai apare ca o realitate solidă. Din noua perspectivă, singura realitate fermă este frecvenţa energetică corespondentă vouă înşivă. Cunoaşterea acestui principiu energetic este de o importanţă majoră atunci când explorăm un univers vibraţional diferit. Această cunoaştere vă va asista în controlarea experienţelor voastre.

Pe măsură ce progresaţi în cadrul explorărilor voastre, veţi începe să recunoaşteţi un adevăr indubitabil. Voi sunteţi cei care deţineţi puterea de a vă mişca în cadrul diferitelor zone energetice ale universului prin acţiunea gândului focalizat. Voi puteţi să vă ridicaţi şi să vă coborâţi în mod conştient frecvenţa personală de vibraţie (densitatea); rezultatul care apare reprezintă o modificare

corespunzătoare în cadrul planului în care vă aflaţi. Această descoperire este semnificativă deoarece aceasta elimină practic nevoia de mişcare exterioară (laterală). Puteţi explora practic orice frecvenţă a universului fără să vă mişcaţi. Conceptele fizice de distanţă, separare şi mişcare devin irelevante.

Un al doilea avantaj al acestui gen de metodă de explorare avansată este o capacitate mărită de autocontrol. Este mai uşor să rămâneţi focalizaţi atunci când nu trebuie să aveţi de-a face simultan cu modificări interioare şi exterioare. Este de asemenea mult mai uşor să vă păstraţi simţul stabilităţii şi al clarităţii.

În al treilea rând, această metodă vă permite să exploraţi, să percepeţi şi să înţelegeţi dincolo de capacitatea de înţelegere omenească actuală. Modificarea în mod conştient a densităţii voastre (a frecvenţei de vibraţie) vă oferă acces aproape nelimitat în cadrul interiorului subtil al universului.

Concepţiile noastre curente despre mişcare se află în legătură directă cu îndoctrinările noastre fizice. În final, fiecare dintre noi va evolua către punctul în care va putea pur şi simplu "să se afle" în orice parte a universului în care îşi va dori să se găsească. Aceasta nu este o teorie ci un fapt observabil care poate fi verificat prin experienţă directă.

Mişcarea controlată interdimensională

1. Imediat după separare, îndepărtaţi-vă de corpul fizic şi rămâneţi calmi şi centraţi. Dacă este necesar, solicitaţi ca întreaga voastră claritate şi conştiinţă să fie prezente: Claritate Acum!

2. În timp ce sunteţi dedublaţi, solicitaţi cu fermitate să experimentaţi următoarea dimensiune energetică interioară. "Experimentez următorul nivel energetic (următoarea dimensiune) acum". Sau indicaţi ce zonă interdimensională aţi dori să exploraţi. Rezultatul imediat va fi o mişcare interioară intensă care va dura preţ de câteva secunde. Rămâneţi cât mai calmi posibil; senzaţia de mişcare interioară poate fi intensă şi vă poate dezorienta dacă nu sunteţi pregătiţi. Experienţa este similară cu a fi împinşi înspre interior, înspre centrul conştiinţei voastre.

3. După ce această mişcare interioară încetează, centraţi-vă

imediat prin a solicita cu fermitate ca întreaga voastră conştiinţă să fie prezentă. "Conştiinţă completă acum!" Fiţi pregătiţi; noul mediu înconjurător şi noul punct de vedere vor fi complet diferite.

Elevarea frecvenţei interne de vibraţie

Pe măsură ce progresaţi în cadrul explorărilor voastre pe nivelurile elevate din punct de vedere energetic ale universului, veţi putea începe să observaţi modificări privitoare la starea voastră de conştiinţă. Senzaţii energetice interne, viziuni, experienţe cu lumină şi o senzitivitate energetică crescută, sunt frecvent raportate.

Planurile pe care le întâlniţi în lumile energetice mai elevate vor deveni progresiv din ce în ce mai radiante cu lumină. Însăşi substanţa planurilor respective va consta dintr-o formă de energie mai elevată. De exemplu, atunci când observaţi o simplă floare sau un fir de iarbă, veţi vedea că aceasta radiază un spectru intens de lumină şi culoare. Un simplu fir de iarbă pare să fie făcut din mii de puncte de lumină. Fiecare punct strălucitor de lumină este conştiinţă vie pură.

Pe măsură ce explorăm mai adânc în cadrul universului, devine necesar ca noi să ne elevăm frecvenţa interioară de vibraţie, pentru a ne mări lumina noastră interioară. Pentru a explora efectiv nivelurile mai elevate ale universului, frecvenţa noastră de vibraţie trebuie să fie ajustată pentru a coincide cu frecvenţa energetică pe care o experimentăm. Dacă frecvenţa noastră internă nu este egală cu cea a noului plan pe care îl vizităm, noi vom avea experienţa unei lumini orbitoare şi a unei senzaţii copleşitoare de energie intensă care ne apasă cu greutatea ei. Acest sentiment este atât de neplăcut încât marea majoritate a oamenilor se întorc imediat în corpurile fizice.

Atunci când explorăm tărâmurile mai elevate ale universului, noi ne putem amplifica frecvenţa interioară de vibraţie prin emiterea unei cereri simple şi ferme. În realitate, noi putem solicita o amplificare fină a energiei noastre interioare pentru creşterea evoluţiei noastre spirituale. Această amplificare fină a sistemelor noastre energetice subtile reprezintă un proces evolutiv perpetuu, ce apare în mod normal atunci când dormim sau când visăm. Majoritatea oamenilor nu sunt conştienţi de aceste modificări interioare pe măsură ce acestea apar. Pentru aceia care sunt conştienţi, aceste modificări sunt

adeseori percepute ca valuri de energie internă care străbat întreg trupul. Acest proces poate dura timp de câteva secunde sau timp de câteva minute, depinzând de gradul de ajustare care este necesar. Am descoperit că elevarea frecvenţei noastre de vibraţie are un efect major asupra capacităţilor noastre subtile. Este esenţial să ne elevăm frecvenţa energetică personală dacă dorim să explorăm tărâmurile mai elevate ale universului. Este responsabilitatea noastră să ne mărim gradul personal de lumină dacă sperăm vreodată să evadăm din iluzia materiei. Amintiţi-vă întotdeauna că paradisul nu se va adapta nouă; noi suntem cei care trebuie să ne adaptăm la acesta.

Gândurile negative, furia, ura, ataşamentele şi ignoranţa blochează radiaţia naturală a luminii noastre interioare. Gândurile distructive şi emoţiile negative reprezintă o formă de energie joasă care se ataşează corpului nostru energetic interior ca o haină. Atunci când sunteţi dedublaţi, puteţi identifica imediat aceste vibraţii negative în câmpul energetic (aura) oricărei persoane pe care o analizaţi. Emoţiile negative cum ar fi ura, frica, furia şi lăcomia devin o parte integrantă a persoanei care le dă naştere. Această energie negativă acţionează precum un câmp energetic descurajant, care împiedică lumina interioară a sufletului să strălucească la intensitatea sa obişnuită. În timpul unei călătorii extracorporale, evoluţia oricărei persoane pe care o observaţi este evidentă datorită intensităţii luminii care radiază din acea persoană. Cu cât este mai strălucitoare lumina interioară, cu atât este mai evoluată din punct de vedere spiritual persoana respectivă.

Ridicarea frecvenţei noastre personale de vibraţie începe odată cu îndepărtarea blocajelor noastre energetice interioare. Din această cauză, spirite evoluate precum Iisus şi Buddha şi-au petrecut atât de mult timp propovăduind Regula de Aur: "*Iubeşte-ţi aproapele*", "*Fă bine celorlalţi*". Aceştia au avut revelaţia totală a faptului că cu cât eliminăm mai multe blocaje energetice, cu atât mai puternic va străluci lumina noastră interioară şi cu atât mai mult se va eleva frecvenţa noastră naturală de vibraţie în cadrul universului multidimensional.

Conştientizarea acestui principiu este importantă pentru evoluţia voastră imediată. Atunci când corpul fizic moare, voi veţi

merge în mod automat pe nivelul energetic (frecvenţa) universului care corespunde ratei voastre vibraţionale personale. Aşa cum veţi descoperi, acesta este un proces energetic natural- comutarea conştiinţei de pe o frecvenţă de vibraţie pe alta. Aceste persoane unice care au conştientizat şi şi-au eliminat blocajele energetice şi care şi-au elevat frecvenţa personală de vibraţie vor experimenta întreaga măreţie şi lumină a regatului cerului.

Amplificarea stării vibraţionale

Avem posibilitatea de a amplifica starea vibraţională de la o uşoară vibraţie interioară şi până la o completă separare de corpul fizic. Aceasta poate fi realizată prin încurajarea mentală a vibraţiilor fine de a creşte, de a se expansiona şi de a se răspândi în întreg trupul. Este destul de des întâlnit faptul ca unii dintre noi să ne trezim în timpul fazelor diferite ale somnului şi să experimentăm o uşoară vibraţie interioară sau o senzaţie de amorţeală în zona din spatele gâtului sau în picioare sau în mâini. Acest fenomen este adeseori experimentat în timpul somnului REM, în timpul viselor lucide, sau în timpul stagiilor timpurii ale stării alpha, cum ar fi starea hipnagogică. Bineînţeles că secretul acestei tehnici este să recunoaştem vibraţiile iniţiale şi senzaţia de amorţeală atunci când acestea apar şi se manifestă. Cea mai bună modalitate de a face aceasta este să acordăm atenţie fluctuaţiilor energetice subtile care apar în timpul etapelor iniţiale ale somnului, ale viselor şi ale relaxării. Conştientizarea senzaţiilor noastre interioare, a sentimentelor şi a percepţiilor reprezintă un important pas de început în procesul de observare a vibraţiilor noastre interne.

De acum înainte, imediat după ce ne trezim sau în momentele când suntem pe punctul de a adormi sau de a ne trezi, este indicat să rămânem nemişcaţi din punct de vedere fizic şi relaxaţi în întregime. Observaţi orice modificare energetică internă, orice vibraţii, orice senzaţie de amorţeală, furnicături sau alte senzaţii neobişnuite. Atunci când aceste senzaţii apar şi se manifestă, este indicat să încurajaţi mental acele vibraţii, precum şi senzaţiile pe care le însoţesc pentru a se expansiona în întreg trupul. Abandonaţi-vă acestor senzaţii şi permiteţi-le să se răspândească în întreg trupul şi mintea voastră.

După ce senzaţiile vibraţionale şi amorţeala s-au extins în întreg corpul, direcţionaţi-vă departe de trupul fizic. Menţineţi-vă întreaga atenţie şi gândurile departe de corpul fizic şi îndreptaţi-vă către o altă zonă a locuinţei voastre.

Pe cât de neobişnuit ar putea suna, acesta este un proces foarte natural şi uşor de realizat. Secretul constă pur şi simplu în a observa şi apoi în a încuraja schimbările de natură subtilă care se produc în fiinţa noastră.

Îmbunătăţirea puterii de evocare

De fiecare dată când finalizaţi o călătorie sau un experiment extracorporal faceţi o cerere fermă pentru un transfer complet de memorie către conştiinţa voastră fizică. Creierul vostru fizic, precum şi memoria funcţionează ca un computer: informaţia subtilă obţinută trebuie transferată cu simţ de răspundere şi stocată în conştiinţa fizică. Cea mai uşoară modalitate de a face aceasta este pur şi simplu să o cereţi.

Mulţi exploratori extracorporali nu sunt conştienţi de acest principiu. Rezultatul obţinut poate fi o amintire slabă, nesincronizată a experienţelor lor subtile. Precum în cazul tehnicii de îmbunătăţire a clarităţii, forţa cu care veţi înzestra cererea voastră de a vă aminti, va avea darul de a determina eficienţa rezultatelor pe care le veţi obţine. O cerere fermă şi focalizată dă rezultatele cele mai bune: *Îmi amintesc totul*!

În mod ideal, cererea pentru mărirea puterii de evocare ar trebui făcută atunci când sunteţi pregătiţi să reveniţi în corpul fizic. Această cerere vă va propulsa adeseori imediat înapoi în corpul fizic.

Explorări în grup

Un grup sau un parteneriat de explorări extracorporale poate avea beneficii multiple pentru toţi cei implicaţi. Din moment ce explorările extracorporale reprezintă o nouă formă de explorare în cadrul societăţii noastre, un grup de explorare subtilă poate furniza indicii valoroase obţinute de pe urma experienţelor nemijlocite şi poate de asemenea oferi un forum deschis pentru noi tehnici şi perspective.

Existența unui grup ne permite să facem comparație între notițe și să învățăm fiecare din experiența celorlalți. Pe măsură ce ne îmbunătățim capacitățile naturale, putem începe să explorăm domeniile importante ale reducerii sentimentelor de frică, ale reevaluării credințelor, ale conversiei viselor, ale semnalelor interioare și ale tehnicilor de separare și de asemenea să punem bazele obținerii unor rezultate nemijlocite. Grupul poate de asemenea să discute și să evidențieze orice limitări de natură psihologică sau blocaje care pot apărea.

Ca un beneficiu suplimentar, putem iniția anumite experimente puternice de verificare. De exemplu, un grup poate crea o destinație-țintă: un timp și un loc fizice unde membrii grupului se vor întâlni în timp ce vor călători în afara corpurilor lor fizice.

În plus față de explorările de grup, eu recomand cu tărie un sistem de parteneriat pentru aventurile extracorporale. Este important să alegeți pe cineva care dă dovadă de seriozitate în ceea ce privește căutarea interioară. Întâlnirea conștientă cu un prieten sau cu o persoană pe care o iubim atunci când suntem dedublați este o experiență incredibilă.

Tehnica realizată cu un partener

Tehnica partenerului este o variantă a tehnicii Christos dezvoltată de G.M. Glaskin, un jurnalist australian. Tehnica Christos a fost desemnată inițial ca fiind o metodă de regresie în timp, însă s-a descoperit ulterior că aceasta declanșa experiențe extracoprorale unui număr mare de oameni.

Următoarea tehnică este ideală pentru cupluri, parteneri și grupuri. Ca și ghid, voi veți fi cei care veți conduce meditația și care vă veți mișca ocazional în jurul partenerului, astfel că este important să fiți cât mai silențioși posibil.

Partenerul vostru stă întins pe spate, cu ochii închiși, cu capul orientat către nord. Pentru a se simți cât mai confortabil și mai relaxat cu putință, acesta ar trebui să se descalțe și să se întindă pe o suprafață moale, cum ar fi un pat, un covor sau pe niște pături.

Acum începeți să masați ușor gleznele partenerului vostru cu o mișcare circulară moale. Ideea de bază este să vă relaxați partenerul

cât mai mult posibil.

După aproximativ două minute de masaj al gleznelor, deplasați-vă ușor către capul partenerului și așezați două degete pe fruntea acestuia, chiar deasupra rădăcinii nasului. Acum începeți să faceți ușor o mișcare circulară de frecare a părții din josul frunții. Cu o viteză și presiune din ce în ce mai mare, continuați să frecați fruntea partenerului până când acesta raportează o un sunet interior puternic de bâzâit sau de zumzăit. După ce aude acel sunet intern de bâzâit, vă puteți opri din masat. Marea majoritate a oamenilor raportează auzirea acelui sunet într-un interval aproximativ de cinci minute.

Acum veți începe o meditație condusă verbal. De-a lungul vizualizării ghidate, folosiți un ton ușor și relaxat, asistându-vă partenerul să devină cât mai relaxat cu putință. Acordați-vă timp și focalizați-vă asupra relaxării pe măsură ce începeți următoarea vizualizare ghidată:

"Trage aer în piept de câteva ori și realaxează-te în întregime... respiră mai rar și relaxează-te complet...începe să simți cum ești străbătut de energia ta interioară....Conștientizează cum energia ta interioară se mișcă ușor pornind de la cap și coborând spre gât.... simte cum aceasta coboară ușor spre umeri...Te simți complet relaxat în vreme ce energia ta coboară spre piept...Energia te face să te simți foarte bine pe măsură ce continuă să coboare înspre stomac...spre șolduri...spre coapse...Acum simte cum energia se îndreaptă spre gambe...simte cum energia trece de glezne...poți vedea și simți energia în punctul cel mai de jos al picioarelor..."

După etapa de relaxare a acestei vizualizări, începeți să masați ușor extremitățile picioarelor partenerului vostru cu buricele degetelor voastre în timp ce îi repetați următoarele:

"Vizualizează cum energia din picioarele tale se extinde și crește cu câțiva centimetri prin tălpi...Acum poți vedea și simți extensia de câțiva centimetri a picioarelor tale...Simte întinderea picioarelor tale care se extind cu câțiva centimetri dincolo de extremitățile tălpilor tale...Acum, menține acea extensie pentru câteva clipe. (După ce fiecare extensie este vizualizată cu succes, partenerul vă poate da de știre prin înclinarea din cap)."

După ce partenerul a vizualizat întinderea de câțiva centimetri,

sugerați-i să își imagineze senzația picioarelor sale care își revin la poziția normală. Acum, repetați această întindere cel puțin de trei ori până când partenerul vostru poate vizualiza cu ușurință întinderea de zece centimetri. Aveți răbdare și acordați-i timp. Această întindere inițială este esențială pentru succesul tehnicii, așa că simțiți-vă liberi să o repetați de câte ori considerați că este necesar.

După ce partenerul vostru confirmă capacitatea sa de a își extinde picioarele vizualizate, schimbați-vă ușor poziția în zona capului partenerului și repetați același exarcițiu de întindere cu partea de sus a corpului și cu capul. (vizualizarea ghidată continuă neîntrerupt în vreme ce atingeți ușor părul și capul partenerului vostru.)

"Acum, conștientizează cum energia ta se îndreaptă spre creștetul capului tău...Simte cum creștetul capului tău începe să se extindă și crește...Vizualizează și simte cum creștetul capului tău și partea superioară a corpului se extinde și crește cu zece centimetri... Simte și vizualizează cum capul și umerii tăi cresc cu zece centimetri mai mult decât mărimea lor normală...Simte întinderea întregii părți superioare a corpului cum crește și se expansionează înspre exterior....cu zece centimetri dincolo de limitele sale fizice...."

Ca și înainte, repetați acest proces de cel puțin trei ori până când partenerului vostru îi vine ușor să își imagineze extensia. Orientați din nou atenția partenerului către picioarele sale și ghidați-l verbal să își extindă partea de jos a corpului cu treizeci de centimetri. Repetați de câte ori este necesar.

Mutați-vă la creștetul capului partenerului vostru și ghidați-l către o extensie de treizeci de centimetri a părții superioare a corpului său și apoi către o revenire la dimensiunile normale.

Acum, întoarceți-vă la picioare și ghidați-vă partenerul către o extensie de șaizeci de centimetri. De data aceasta, totuși, instruiți-l să păstreze vizualizarea și să nu revină la poziția normală. După ce extensia picioarelor este completă, indicați-i partenerului să își extindă simultan partea superioară a corpului cu o lungime de șaizeci de centimetri. Repetați acest procedeu până când partenerul vostru își poate vedea și simți întreaga întindere a corpului său.

În timp ce extensia de șaizeci de centimetri este menținută, direcționați-vă partenerul să își expansioneze întregul corp precum un balon care se umple cu aer. De exemplu:

"Acum întreg corpul tău se expansionează ca mărime...Îți poți simți sinele interior cum se expansionează în toate direcțiile, precum un balon care se umple cu aer...Întregul tău corp se expansionează în toate direcțiile...Întregul tău corp se extinde cu treizeci de centimetri...Pe măsură ce corpul tău se expansionează, conștientizezi cum devii din ce în ce mai ușor...Precum un balon, simți cum începi să te ridici, să te ridici..."

Acum partenerul vostru se află în starea ideală pentru a experimenta o experiență extracorporală în întregime conștientă. În acest moment, puteți începe imediat o tehnică de dedublare preferată. De exemplu:

"Pe măsură ce plutești, poți simți cum devii mai ușor și plutești din ce în ce mai sus deasupra corpului tău...În timp ce faci aceasta, repetă-ți în gând, «Plutesc. Plutesc. Sunt conștient de faptul că plutesc. Plutesc complet liber.»"

Dacă este realizată corect, această tehnică ne oferă o pregătire foarte bună pentru orice vizualizare extracorporală sau sugestie.

Aveți răbdare și dați-i ocazia partenerului vostru să se bucure de toate senzațiile asociate acestei tehnici. Simțiți-vă liberi să îmbunătățiți sau să prelungiți meditația ghidată pentru a antrena abilitățile de vizualizare ale partenerului vostru. Ideal ar fi să acordați cel puțin jumătate de oră atunci când realizați vizualizarea ghidată. După această parte a tehnicii ghidată verbal, acordati-i partenerului vostru cel puțin douăzeci de minute de liniște pentru a-și realiza afirmațiile personale și vizualizarea.

Deși am inclus doar o singură tehnică destinată cuplurilor, orice tehnică de vizualizare poate fi cu ușurință adaptată unei situații de grup sau cu un partener prin desemnarea unei persoane care să realizeze ghidarea verbală.

Modificările psihologice rapide și autoperfecționarea

Într-un anumit moment al vieților noastre noi căutăm cu toții o modalitate de autoperfecționare sau de schimbare psihologică. În ultimele trei decenii, au devenit disponibile nenumărate tehnici de

autoperfecţionare, cărţi, materiale audio şi cursuri despre: gândirea pozitivă, programarea neurolingvistică, tehnici de lucru cu copilul interior, monologul interior, renaştere, doisprezece paşi, biofeedback şi multe altele.

În general, conceptele noastre despre autoperfecţionare sunt încă în strânsă legătură cu concluziile ştiinţifice la care au ajuns cu decenii în urmă părinţii fondatori ai psihologiei moderne. Freud, creatorul psihanalizei şi Jung, fondatorul psihologiei analitice erau de părere că schimbarea psihologică era un proces lent şi conştient. În zilele noastre, această concluzie este acceptată de psihologi şi psihiatri din întreaga lume. Mulţi consideră că îmbunătăţirea psihologică constă în dezvelirea treptată a vălurilor egoului astfel încât pacienţii pot vedea şi înţelege cauza primară a problemelor sau blocajelor cu care aceştia se confruntă la momentul respectiv.

În fiecare an, milioane de oameni petrec destul de mult timp şi cheltuie destul de mulţi bani încercând să obţină o oarecare formă de schimbare psihologică. Mulţi dintre aceştia au fost condiţionaţi să creadă că modificarea psihologică pozitivă reprezintă o cale lungă şi dificilă. Majoritatea psihiatrilor şi psihologilor estimează progrese remarcabile începând de la câteva luni şi până la câţiva ani. Cu câţiva ani în urmă, în timpul unei conversaţii cu un psiholog, mi s-a spus fără ocolişuri, "Modificarea psihologică este o sarcină dificilă ce durează întreaga viaţă". Primul meu gând a fost, "Mă bucur foarte mult că nu mă taxezi cu ora." Studiile au demonstrat că atitudinile şi aşteptările medicului practicant afectează într-o foarte mare măsură rezultatele obţinute; adeseori, aşteptările, sau lipsa acestora, sunt transferate spre pacient. Dacă un psiholog consideră că obţinerea unor rezultate pozitive în ceea ce priveşte modificarea psihologică este o sarcină care durează o viaţă întreagă, atunci cu siguranţă că aşa se va petrece.

De-a lungul anilor am descoperit că marea majoritate a concluziilor de bază ale industriei foarte profitabile a autoperfecţionării sunt pline de lipsuri. Sunt de părere că a sosit momentul să ne punem câteva întrebări foarte serioase. Cum am putea să evoluăm într-un mod eficient din moment ce noi nu ştim cine suntem, care este motivul pentru care suntem aici şi încotro

ne îndreptăm? Cum putem îmbunătăţi în mod eficient ceva ce noi nu înţelegem? Evoluţia personală şi modificarea psihologică necesită într-adevăr ani de introspecţie istovitoare? Sunt ferm convins că depinde numai de noi să transcendem nesfârşita autoanaliză şi să trecem direct în miezul evoluţiei personale. Această părere este împărtăşită de un număr din ce în ce mai mare de persoane şi de grupuri din întreaga lume.

Imaginaţi-vă pentru o clipă ce rezultate s-ar putea obţine dacă ar exista modalităţi mai directe şi mai eficiente de a atinge modificarea psihologică pozitivă şi autoperfecţionarea. Luaţi ca exemplu, experienţa lui Michael Crichton, autorul cunoscut în întreaga lume al lui "*Jurassic Park*", care descrie una din experienţele sale extracorporale în autobiografia sa intitulată "*Călătorii*". Acesta şi-a iniţiat această experienţă extracorporală cu ajutorul unui ghid şi prieten personal, Gary:

"Oricum, ideea de călătorie în planul astral nu îmi părea a fi foarte alarmantă, astfel că am încercat-o împreună cu Gary. Până la urmă este vorba de fapt doar de un alt fel de meditaţie ghidată într-o stare modificată de conştiinţă. Mi-am vizualizat chakrele strălucind foarte intens şi rotindu-se precum nişte spirale albe. Apoi m-am vizualizat ieşind prin cea de-a treia chakra şi urcând în planul astral, care pentru mine apărea ca un loc galben ceţos.

Până acum nu am întâmpinat nici o problemă. Am început să înţeleg de ce oamenii îşi imaginează atât de des paradisul ca fiind ceţos sau noros. Acest plan astral foarte vaporos era foarte plăcut. Simţeai o stare de pace profundă când erai acolo, în toată acea ceaţă de culoare galbenă. Mă simţeam foarte bine.

-Vezi pe cineva acolo? m-a întrebat Gary.

M-am uitat împrejur. Nu vedeam pe nimeni.

-Nu.

Rămâi acolo un minut şi haide să vedem dacă apare cineva.

Apoi mi-am văzut bunica, cea care murise când eu eram student la medicină. Mi-a făcut cu mâna iar eu i-am făcut cu mâna înapoi. Nu eram deloc surprins să o văd aici pe bunica. Nu am simţit o nevoie imperioasă de a vorbi cu ea.

Astfel că doar am rămas şi am aşteptat. Planul astral era mai

degrabă lipsit de forme. Nu existau nici un fel de palmieri sau scaune sau locuri unde te puteai aşeza. Era doar un loc. Un loc galben şi vaporos.

-Mai vezi şi pe altcineva? m-a întrebat Gary.

Nu vedeam. Apoi:

-Da, pe tatăl meu.

Eram îngrijorat. Nu prea mă înţelesesem bine cu tatăl meu. Iar acum acesta apărea când eu eram vulnerabil, într-o stare modificată de conştiinţă. Mă întrebam ce urma să facă acesta, ce urma să se petreacă. Acesta s-a apropiat de mine. Tatăl meu arăta la fel, doar puţin mai translucid şi mai vaporos, ca orice altceva din acel loc. Nu doream să am o conversaţie lungă cu el. Eram destul de nervos. Dintr-o dată acesta m-a îmbrăţişat.

În clipa acelei îmbrăţişări, am văzut şi am simţit tot ce avea legătură cu relaţia cu tatăl meu, toate sentimentele pe care acesta le nutrise faţă de mine şi motivele pentru care m-a considerat o persoană dificilă, toate sentimentele pe care eu le-am nutrit faţă de el şi motivele pentru care l-am înţeles greşit, toată iubirea care exista între noi şi toată confuzia şi neînţelegerile care au umbrit-o. Am văzut toate lucrurile pe care acesta le-a făcut pentru mine şi toate modalităţile prin care m-a ajutat. Am văzut toate aspectele relaţiei noastre dintr-o dată, ca atunci când iei dintr-o dată ceva mic ce ţii în palma ta. A fost un moment de acceptare compasivă şi de iubire. Mi-au dat lacrimile.

-Ce se petrece acum?

-Mă îmbrăţişează.

-Ce simţi?

-Păi…totul s-a sfârşit, am spus eu.

Ceea ce am vrut să spun a fost că această experienţă incredibil de puternică deja se petrecuse, în mod total şi complet, într-o fracţiune de secundă. În clipa când Gary îmi adresase întrebarea, în clipa când eu am izbucnit în lacrimi, totul se terminase deja. Tatăl meu plecase deja. Nu a spus nici un cuvânt. Nu era nevoie să spună nimic. Totul se sfârşise.

Am terminat, am spus eu, şi mi-am deschis ochii. Am ieşit brusc direct din starea de transă.

Nu puteam să îi explic foarte bine lui Gary. Nu prea puteam de fapt să îi explic prea bine nimănui. Însă un aspect care mă uimea foarte tare referitor la această experienţă era rapiditatea cu care aceasta s-a manifestat. Precum marea majoritate a oamenilor care au beneficiat de terapie psihologică, eu am avut anumite aşteptări în ceea ce priveşte ritmul sondărilor psihologice. Te împotriveşti. Lucrurile se petrec foarte încet. Ar putea trece ani fără să se producă vreo schimbare. Te întrebi dacă ceva este diferit. Te întrebi dacă ar trebui să abandonezi sau ar trebui să continui. Munceşti şi te străduieşti să obţii rezultate. Dar în ceea ce priveşte această experienţă, ceva extraordinar şi profund mi s-a petrecut în mai puţin timp decât mi-a luat să deschid gura şi să vorbesc. Şi am ştiut că avea să dureze. Relaţia cu tatăl meu îşi găsise rezolvarea într-o secundă. Nu avusesem nici măcar suficient timp să plâng, iar acum că totul se sfârşise, plânsul mi se părea că nu îşi mai are rostul. Nu aveam nici o dorinţă să plâng. Experienţa era deja consumată.

Aceasta m-a făcut să mă întreb dacă ideile mele despre viteza normală cu care se produc schimbările psihologice ar putea fi incorecte. Poate că noi am putea fi capabili să realizăm modificări majore în interval de doar câteva secunde, dacă doar am şti cum anume. Poate că schimbarea s-a lăsat atât de mult aşteptată deoarece noi nu am făcut ceea ce trebuia. Sau poate din cauză că ne-am aşteptat să dureze atât de mult."

Ceea ce urmează este o confruntare personală pe care am experimentat-o cu propriile frici.

Notă în jurnal, 14 Septembrie, 1992

Repet verbal o afirmaţie, "Acum sunt dedublat", cam de treizeci-patruzeci de ori înainte ca trupul meu să se cufunde în somn.

Mă trezesc plutind imediat deasupra corpului meu. Devin conştient de un fel de legătură la baza coloanei vertebrale şi vizualizez această legătură ca fiind precum o insectă mare care mă ţine ataşat de trupul meu. Instantaneu cad înapoi în corpul meu şi rup această legătură neobişnuită. Plutesc din nou imediat deasupra corpului meu. Simt cum oamenii mă ating şi cum mă rostogolesc uşor de pe o parte pe alta. Aud vocea mamei mele cum îmi strigă numele. Ştiu

că sunt dedublat însă percepțiile mele sunt ca dintr-un vis. Rostesc cu voce tare, "Claritate, acum!" Simt un flux de energie și o senzație intensă de ușurare și de percepții mult amplificate.

Dintr-o dată mă găsesc într-un mediu cu totul nou. Mă găsesc în niște încăperi complet diferite de locuința mea fizică. Solicit din nou mai multă claritate și mi se răspunde cu o îmbunătățire instantanee a vederii. Drept în fața mea se găsesc două rânduri de trepte: una dintre ele duce în sus spre o încăpere aurie; cealaltă duce înspre un subsol întunecos.

În timp ce privesc în jos înspre întuneric, văd o formă mare care se mișcă. Pare să se îndrepte în direcția mea. Pe măsură ce se apropie, întrezăresc conturul unei creaturi uriașe păroase, un gigant extrem de înalt; acesta are cap de urs și față de câine. Întreaga mea ființă este paralizată de frică. Vreau cu disperare să fug însă îmi păstrez poziția. Treptat, creatura urcă scările și își înfășoară brațele păroase în jurul gâtului și corpului meu. Tot ce pot gândi este, "Această creatură îmi poate frânge gâtul dacă vrea într-o singură secundă."

Dintr-o dată, creatura respectivă îmi oferă o îmbrățișare caldă și îmi linge fața precum un câine. Întreaga frică mi se estompează și îmi dau seama că această creatură hidoasă nu are nici o putere să îmi facă rău. Un sentiment intens de putere și fericire explodează în interiorul meu; mă simt complet eliberat de frica și de limitările mele. Creatura mă privește drept în ochi, zâmbește și apoi dispare. Un flux de energie mă străbate în vreme ce eu conștientizez o nouă formă de libertate; o eliberare absolută față de frică.

Mă întorc în corpul fizic având o nouă vizune asupra propriei persoane. Dintr-un anumit punct de vedere știu că mi-am înfruntat o reprezentare interioară a fricilor mele cele mai negre și mai adânci și că le-am învins datorită atitudinii mele foarte ferme. Mă simt omnipotent, și știu cu certitudine că pot realiza tot ce îmi propun. Acum îmi dau seama că îmi pot învinge cel mai mare dușman; propriile frici.

Experiențele extracorporale controlate ne oferă ocazia unică de a ne confrunta și de a ne rezolva orice cauze subtil-energetice ale tuturor problemelor psihologice cu care ne-am putea confrunta. Experiența cu oglinda relatată în capitolul cinci reprezintă un alt

exemplu al acestui proces în acțiune. Ar trebui subliniat faptul că aceasta reprezintă o metodă avansată de evoluție personală care poate da naștere unei experiențe intense de confruntare. Nu este recomandată această experiență persoanelor care sunt instabile din punct de vedere psihologic.

Vindecare avansată

Știința a demonstrat faptul că multe dintre problemele medicale atât de frecvente din societatea noastră reprezintă rezultatul direct al emoțiilor și gândurilor noastre. Noi ne influențăm în mod direct corpurile fizice prin felul în care ne utilizăm, ne mișcăm și ne menținem energia din interiorul nostru. De exemplu, ulcerul, problemele de piele, dependențele fizice și depresia sunt adeseori cauzate de gândurile și modelele noastre emoționale.

Călătoriile extracorporale controlate ne oferă ocazia de a experimenta în mod conștient frecvențele energetice subtile și modelele care ne efectează corpul fizic. Atunci când suntem dedublați noi experimentăm direct structura noastră energetică personală, sistemul nostru energetic subtil. Acest lucru ne oferă ocazia unică de a realiza ajustări energetice în inima ființei noastre. Restructurarea energetică realizată în cadrul corpului subtil-energetic va declanșa ulterior modificări în cadrul corpului fizic exterior.

Tehnica următoare este foarte avansată și se adresează direct cauzei energetice primare a bolilor fizice. Utilizând această tehnică de vindecare, este posibil să influențăm și să echilibrăm energiile subtile nevăzute care curg prin noi sau prin altă persoană.

Începeți prin a realiza tehnica voastră extracorporală preferată. Imediat după separarea de corpul vostru fizic, solicitați claritate totală a conștiinței voastre: "Claritate, acum!". Repetați cererea de claritate până când conștiința voastră devine limpede precum cristalul.

Atunci când întreaga voastră conștiință este centrată în corpul vostru subtil, începeți să solicitați mental și verbal ca lumina vindecătoare și energia lui Dumnezeu (a universului) să vă cuprindă. Conștientizați cu atenție energiile vindecătoare pozitive ale universului care vă străbat întreg trupul. Cereți cu umilință luminii vindecătoare a universului să vă pătrundă fiecare nivel al corpului

vostru energetic. Permiteți-vă să vă lăsați cufundați în acest ocean de lumină vindecătoare intensă.

Dacă doriți, solicitați verbal ca această energie tămăduitoare să fie direcționată spre o anumită persoană sau într-o anumită zonă specifică a corpului vostru fizic. *"Solicit energiei pure a universului să mă asiste și să vindece pe....numele persoanei."* Sau, *"Puterea vindecătoare a universului curge prin trupul și mintea mea".* Atunci când vă direcționați gândurile către corpul vostru fizic, este foarte posibil să vă întoarceți în el.

După ce reveniți în corpul fizic, rămâneți nemișcați și simțiți energia și lumina cum curg prin fiecare celulă și sistem al corpului vostru. Acordați-vă timp și întâmpinați cu bucurie fluxul de energie în întreg trupul vostru. Simțiți modificările vibraționale care se produc pentru ca voi să obțineți o sănătate perfectă.

Fiți receptivi pentru a primi. Fiți deschiși pentru o ajustare completă a ratei voastre vibraționale. Este important să fiți deschiși să primiți ceea ce ați cerut; oamenii cer de atât de multe ori lucruri față de care nu sunt receptivi și deschiși să le primească. *"Sunt deschis să primesc energia vindecătoare în mine".* Aceasta este o cerere puternică la orice nivel al universului.

Fiți recunoscători pentru experiența voastră. Ați primit un dar special de conștiință energetică, ajustare și vindecare. Utilizați-vă darul pentru a îi asista și pe ceilalți în procesul de recunoaștere și de trezire a energiei tămăduitoare interioare care curge prin noi toți.

În timpul fazelor inițiale ale acestei tehnici, rămâneți cât mai detașați posibil față de corpul vostru fizic. Orice gând direcționat către forma voastră fizică vă va aduce imediat înapoi în corpul fizic.

Nu subestimați puterea acestei tehnici. Această formă de ajustare enegetică subtilă reprezintă cauza reală a tuturor miracolelor fizice înregistrate de-a lungul istoriei. Persoana care realizează această tehnică acționează precum un canal deschis pentru puterea lui Dumnezeu; în această stare de conștiință, orice este posibil.

Accelerarea evoluției noastre spirituale

Pentru sute de milioane de oameni din întreaga lume, scopurile ultime ale evoluției spirituale sunt realizarea de sine și cunoașterea

lui Dumnezeu. Aceste țeluri spirituale poartă nume diferite în culturi diferite: conștiința christică, iluminare, uniune spirituală, comuniunea cu Dumnezeu. Încă de la începuturile timpului, căutătorii spirituali, călugării, profeții și sfinții și-au petrecut întreaga viață încercând să atingă aceste țeluri. Din păcate, religiile moderne s-au abătut de la moștenirea lor bogată a experienței spirituale. În mod tragic, multe religii moderne și biserici s-au transformat într-o palidă reflectare a experiențelor și învățăturilor spirituale originale la baza cărora au luat inițial naștere. Conceptul de experiență spirituală personală a devenit un fenomen misterios și neexplorat rămas necunoscut pentru mulți lideri religioși și pentru bisericile lor. Ca și rezultat, mulți oameni aleg credințe și interpretări ale scripturilor făurite de om.

În zilele noastre, noi nu mai avem nevoie să depindem de interpretările și credințele altora. Folosind călătoriile extracorporale, noi putem obține și verifica noi înșine răspunsurile spirituale pe care le căutăm.

Așa cum veți descoperi curând, una dintre cele mai rapide și mai directe modalitați de a vă experimenta esența spirituală și de a obține cunoașterea nemijlocită a raiului este să învățați arta călătoriilor extracorporale. Experiențele extracorporale controlate ne oferă abilitatea unică de a atinge orice țel spiritual asupra căruia ne focalizăm. Puterea spirituală a acestora este absolut verificabilă, însă depinde numai de voi să acționați; depinde de voi să faceți pașii necesari și să avansați dincolo de limitele corpului fizic.

În planul fizic este foarte ușor să te pierzi în iluziile grosiere și ignoranța din jurul nostru. Este ușor să te scufunzi în oceanul de credințe, doctrine și tradiții făurite de om; este ușor să cazi în capcana labirintului fizic. Aceia care caută cu adevărat evoluția spirituală și înțelepciunea vor descoperi curând că acestea nu pot fi găsite în lumea exterioară. Evoluția spirituală este o călătorie interioară a conștiinței, o călătorie adânc în interiorul nostru către esența ființei noastre. Evoluția spirituală este experiența personală și cunoașterea sinelui nostru real, a sufletului nostru. Următoarea tehnică este foarte recomandată oricui este interesat de evoluție spirituală rapidă, cunoaștere și de obținerea de răspunsuri.

vostru energetic. Permiteţi-vă să vă lăsaţi cufundaţi în acest ocean de lumină vindecătoare intensă.

Dacă doriţi, solicitaţi verbal ca această energie tămăduitoare să fie direcţionată spre o anumită persoană sau într-o anumită zonă specifică a corpului vostru fizic. "*Solicit energiei pure a universului să mă asiste şi să vindece pe....numele persoanei.*" Sau, "*Puterea vindecătoare a universului curge prin trupul şi mintea mea*". Atunci când vă direcţionaţi gândurile către corpul vostru fizic, este foarte posibil să vă întoarceţi în el.

După ce reveniţi în corpul fizic, rămâneţi nemişcaţi şi simţiţi energia şi lumina cum curg prin fiecare celulă şi sistem al corpului vostru. Acordaţi-vă timp şi întâmpinaţi cu bucurie fluxul de energie în întreg trupul vostru. Simţiţi modificările vibraţionale care se produc pentru ca voi să obţineţi o sănătate perfectă.

Fiţi receptivi pentru a primi. Fiţi deschişi pentru o ajustare completă a ratei voastre vibraţionale. Este important să fiţi deschişi să primiţi ceea ce aţi cerut; oamenii cer de atât de multe ori lucruri faţă de care nu sunt receptivi şi deschişi să le primească. "*Sunt deschis să primesc energia vindecătoare în mine*". Aceasta este o cerere puternică la orice nivel al universului.

Fiţi recunoscători pentru experienţa voastră. Aţi primit un dar special de conştiinţă energetică, ajustare şi vindecare. Utilizaţi-vă darul pentru a îi asista şi pe ceilalţi în procesul de recunoaştere şi de trezire a energiei tămăduitoare interioare care curge prin noi toţi.

În timpul fazelor iniţiale ale acestei tehnici, rămâneţi cât mai detaşaţi posibil faţă de corpul vostru fizic. Orice gând direcţionat către forma voastră fizică vă va aduce imediat înapoi în corpul fizic.

Nu subestimaţi puterea acestei tehnici. Această formă de ajustare enegetică subtilă reprezintă cauza reală a tuturor miracolelor fizice înregistrate de-a lungul istoriei. Persoana care realizează această tehnică acţionează precum un canal deschis pentru puterea lui Dumnezeu; în această stare de conştiinţă, orice este posibil.

Accelerarea evoluţiei noastre spirituale

Pentru sute de milioane de oameni din întreaga lume, scopurile ultime ale evoluţiei spirituale sunt realizarea de sine şi cunoaşterea

lui Dumnezeu. Aceste ţeluri spirituale poartă nume diferite în culturi diferite: conştiinţa christică, iluminare, uniune spirituală, comuniunea cu Dumnezeu. Încă de la începuturile timpului, căutătorii spirituali, călugării, profeţii şi sfinţii şi-au petrecut întreaga viaţă încercând să atingă aceste ţeluri. Din păcate, religiile moderne s-au abătut de la moştenirea lor bogată a experienţei spirituale. În mod tragic, multe religii moderne şi biserici s-au transformat într-o palidă reflectare a experienţelor şi învăţăturilor spirituale originale la baza cărora au luat iniţial naştere. Conceptul de experienţă spirituală personală a devenit un fenomen misterios şi neexplorat rămas necunoscut pentru mulţi lideri religioşi şi pentru bisericile lor. Ca şi rezultat, mulţi oameni aleg credinţe şi interpretări ale scripturilor făurite de om.

În zilele noastre, noi nu mai avem nevoie să depindem de interpretările şi credinţele altora. Folosind călătoriile extracorporale, noi putem obţine şi verifica noi înşine răspunsurile spirituale pe care le căutăm.

Aşa cum veţi descoperi curând, una dintre cele mai rapide şi mai directe modalitaţi de a vă experimenta esenţa spirituală şi de a obţine cunoaşterea nemijlocită a raiului este să învăţaţi arta călătoriilor extracorporale. Experienţele extracorporale controlate ne oferă abilitatea unică de a atinge orice ţel spiritual asupra căruia ne focalizăm. Puterea spirituală a acestora este absolut verificabilă, însă depinde numai de voi să acţionaţi; depinde de voi să faceţi paşii necesari şi să avansaţi dincolo de limitele corpului fizic.

În planul fizic este foarte uşor să te pierzi în iluziile grosiere şi ignoranţa din jurul nostru. Este uşor să te scufunzi în oceanul de credinţe, doctrine şi tradiţii făurite de om; este uşor să cazi în capcana labirintului fizic. Aceia care caută cu adevărat evoluţia spirituală şi înţelepciunea vor descoperi curând că acestea nu pot fi găsite în lumea exterioară. Evoluţia spirituală este o călătorie interioară a conştiinţei, o călătorie adânc în interiorul nostru către esenţa fiinţei noastre. Evoluţia spirituală este experienţa personală şi cunoaşterea sinelui nostru real, a sufletului nostru. Următoarea tehnică este foarte recomandată oricui este interesat de evoluţie spirituală rapidă, cunoaştere şi de obţinerea de răspunsuri.

Tehnică spirituală avansată

Începeţi prin a realiza tehnica voastră extracorporală preferată. Imediat după separarea de corpul fizic, solicitaţi cu fermitate o mai bună claritate: "Claritate, acum!". Atunci când sunteţi conştienţi în întregime şi centraţi în corpul vostru subtil, cereţi să aveţi experienţa sufletului vostru (a sinelui superior). Faceţi această cerere ca o solicitare verbală foarte fermă pentru o acţiune imediată. "Îmi experimentez sufletul (sinele superior) acum!"

Instantaneu veţi fi propulsat în interiorul vostru la o viteză incredibilă. Senzaţia este una de mişcare extremă interioară , ca şi când aţi fi traşi într-un puternic vacuum adânc în interiorul vostru. Raze nesfârşite de lumină şi culoare vă strălucesc în conştiinţă pe măsură ce sunteţi traşi din ce în ce mai adânc în interiorul vostru. (unii oameni raportează o senzaţie de proiectare înspre în sus în spaţiu). După câteva secunde extrem de intense, această mişcare se va opri brusc.

Fiţi pregătiţi. Atunci când este experimentată pentru prima dată, această mişcare rapidă interioară a conştiinţei noastre poate fi surpinzătoare; rezistaţi, aveţi credinţă şi rămâneţi cât mai calmi posibil. Eu consider că experienţa unei mişcări interioare sau ascendente reprezintă transferul conştiinţei noastre din trupul nostru subtil relativ grosier către existenţa purei conştiinţe (a sufletului) ce are o frecvenţă de vibraţie mult mai înaltă.

Rezultatul acestei tehnici este dincolo de orice aşteptări. Vă veţi experimenta şi vă veţi cunoaşte sinele real, independent de orice formă sau substanţă. Limitele se topesc pe măsură ce o dimensiune spirituală incredibilă de lumină şi cunoaştere pură se deschide în faţa ochilor voştri.

Experimentarea sinelui vostru superior (al sufletului) reprezintă însăşi inima evoluţiei spirituale; acum aveţi ocazia minunată de a descoperi răspunsurile la cele mai vechi mistere ale existenţei voastre. Puteţi primi un răspuns sau o soluţie la orice provocare fizică sau limitare pe care aţi putea-o experimenta în prezent. În această stare de conştiinţă, miracolele sunt cu putinţă. Abilitatea voastră de a înţelege şi de a influenţa nivelurile grosiere ale universului este mult augmentată dincolo de orice înţelegere umană.

Nu subestimaţi puterea acestei tehnici; experienţa conştientă de a fi sinele vostru real este o trezire care vă va schimba viaţa. În vreme ce vă aflaţi în această stare de conştiinţă, abilitatea voastră de a obţine răspunsuri este nelimitată; vă experimentaţi esenţa spirituală dincolo de orice concepte fizice de timp, spaţiu şi formă. În sfârşit aţi aflat cel mai mare mister al existenţei voastre; ceea ce sunteţi cu adevărat.

Călătorii şi experimente extracorporale

- Analizaţi, investigaţi şi exploraţi structura energetică subtilă nevăzută a universului.
- Cercetaţi noul mediu înconjurător: forma sa, substanţa, gradul de soliditate şi de stabilitate.
- Conduceţi experimente folosindu-vă de energia gândului; analizaţi cu atenţie modificările în mediul vostru înconjurător.
- Călătoriţi la casa unui prieten sau a unei rude şi analizaţi mediul înconjurător de acolo şi activităţile. Notaţi locul şi timpul pentru verificări ulterioare.
- Iniţiaţi experimente la nivelul densităţii moleculare. Încercaţi să vă coborâţi sau să vă elevaţi frecvenţa de vibraţie. Exercitaţi presiune asupra braţului vostru. O simţiţi?
- Atingeţi un obiect în noul vostru mediu înconjurător. Îl puteţi simţi? Are densitate, sau mâna voastră trece prin el?
- Cereţi să vizitaţi şi să comunicaţi cu cei dragi care au murit.
- Analizaţi cu atenţie structura energetică a noului vostru corp.
- Iniţiaţi experimente cu energie nonmoleculară. Analizaţi cauzele şi efectele, inerţia acestora, gravitaţia şi forţele energetice unice care există în acest nou mediu înconjurător.
- În timp ce sunteţi dedublat, analizaţi-vă gândurile predominante. Afectează acestea în orie fel mediul înconjurător în care vă găsiţi? Acum, focalizaţi-vă asupra unui singur gând. În ce fel afectează concentrarea voastră lumea exterioară?
- Solicitaţi o calitate anume, cum ar fi, o putere mărită de înţelegere, de viziune sau de cuprindere. Analizaţi orice modificări ale capacităţile voastre de percepţie.
- Scanaţi orizontul. Cât de departe puteţi vedea? Există vreo

modificare a lumii înconjurătoare pe măsură ce priviţi în jur?

• Cereţi ca o formă specifică precum un scaun, să apară în faţa voastră. Apare? Dacă da, acest obiect este înzestrat cu densitate tridimensională? Acum, cereţi acestui obiect să dispară. Dispare?

• Investigaţi posibilităţile unei explorări în spaţiu fără limitele date de un mijloc de transport în spaţiu obişnuit.

• Călătoriţi în locaţia voastră fizică preferată şi analizaţi şi înregistraţi mediul şi evenimentele.

• Exploraţi posibilitatea vieţilor voastre anterioare.

• Întâlniţi-vă şi comunicaţi cu un ghid din plan subtil sau cu un locuitor al planului subtil.

• Exploraţi existenţa actului de a face dragoste în diferite stări vibraţionale.

• Cereţi să vă experimentaţi sinele vostru superior, sufletul vostru (foarte recomandat)

• Analizaţi-vă viaţa- trecutul, prezentul şi viitorul- dintr-un punct de vedere mai expansiv.

• Cereţi să înţelegeţi şi să vă rezolvaţi o problemă fizică ce vă provoacă neplăceri.

• Observaţi şi exploraţi sursa primordială a materiei aşa cum o ştim noi.

• Cereţi indicii sau lămuriri suplimentare referitoare la orice chestiune dificilă.

• Cereţi să analizaţi sursa şi scopul realităţii voastre curente.

• Cereţi să vedeţi şi să comunicaţi cu un înger biblic.

• Exploraţi şi experimentaţi "paradisurile"- nivelurile vibraţionale subtile ale universului.

• Experimentaţi transmiterea de energie tămăduitoare unui prieten sau unui asociat care este bolnav fizic. Analizaţi şi înregistraţi rezultatele.

• Analizaţi cu atenţie legătura dintre corpul vostru energetic şi corpul fizic. Există vreo legătură vizibilă?

• Solicitaţi cu fermitate să vedeţi esenţa reală a formelor energetice din jurul vostru. Observaţi orice modificări în mediul vostru înconjurător.

• Cereţi să analizaţi un gând- forma sa, funcţia şi caracteristicile.

• Puneţi orice întrebare şi fiţi pregătiţi să "experimentaţi" răspunsul.

• Analizaţi-vă corpul fizic dintr-o perspectivă mult mai amplă.

• Experimentaţi, exploraţi şi începeţi să cartografiaţi universul multidimensional.

• Manipulaţi energia (forma) prin focalizarea conştientă a gândurilor voastre.

• Exploraţi împreună cu un partener (coleg) (o experienţă de verificare foarte recomandată)

• Cereţi să asistaţi din perspectivă subtilă la naşterea unui copil.

• Exploraţi posibilitatea de călătorie în timp şi posibilităţile unui timp secvenţial şi ale unei existenţe secvenţiale.

Întrebări referitoare la existenţa noastră

De-a lungul istoriei cunoscute, fiecare explorare măreaţă şi fiecare descoperire au început cu o întrebare foarte simplă. Ce se află de partea cealaltă a oceanului? Ce se află de partea cealaltă a sistemului nostru solar? Acum, cu o intensitate şi mai mare, noi adresăm întrebări şi mai profunde. Ce se află de partea cealaltă a materiei? Ce fel de energie şi ce fel de viaţă există imediat dincolo de viziunea noastră tehnologică actuală?

Călătoriile extracorporale ridică multe întrebări; atât de multe încât lista ar putea alcătui o carte. Aici, vă voi prezenta o mică mostră de întrebări la care cred că exploratorii extracorporali serioşi ar putea răspunde cu condiţia să acorde suficient timp şi energie. Aceste întrebări reprezintă un subiect de cercetare şi de explorare foarte interesant pentru partenerii în călătoriile extracorporale sau pentru grupuri de cercetare. Întrebările sunt fără număr, însă tot infinite sunt şi capacităţile noastre potenţiale de a descoperi răspunsurile atunci când ne transcendem vehiculele noastre fizice temporare.

Iată o serie de întrebari: Cum arată lumile subtile? Care este structura acestora? De ce numai anumite planuri subtile sunt sensibile la puterea gândului? Există vreo formă de guvernare în plan subtil de orice fel? Există legi sau reguli? Există pedepse pentru încălcarea regulilor? Există vreo instituţie de poliţie universală în plan subtil? Ce sunt îngerii? Există o ierarhie subtilă sau spirituală?

Dumnezeu interacţionează direct sau comunică direct cu locuitorii planurilor subtile?Cum trăiesc locuitorii din planurile subtile? Cum arată o zi obişnuită din viaţa acestora? Există vreo asemănare între acestea şi viaţa din plan fizic? Există oraşe, capitale, comunităţi sau naţiuni? Continuă să existe culturi, grupuri etnice sau rase? În ce fel ne influenţează centrii energetici (chakrele) ai corpului nostru viaţa de zi cu zi? În ce fel funcţionează centrii noştri energetici şi corpurile subtile ca un sistem energetic complet? Care este legătura dintre centrii energetici şi capacitatea noastră de a experimenta călătorii extracorporale? Corpul nostru energetic îşi poate asuma orice contur sau formă? Bolile fizice şi afecţiunile reprezintă rezultatul molecular al dezechilibrelor energetice din plan subtil? În ce moment în timpul sarcinii conştiinţa (sufletul) intră în foetus? Aceasta variază de la persoană la persoană sau este un fapt universal? Pot fi bolile fizice sau afecţiunile vindecate sau ameliorate prin efectuarea de ajustări energetice asupra structurii energetice interioare a unui individ? Poate fi cursul unui eveniment din viitor sau al unui dezastru modificat prin influenţarea şi ajustarea structurii energetice subtile a universului? Pot fi analizate cu precizie, interpretate sau prezise anumite evenimente fizice din viitor, prin studierea interacţiunilor energetice ce există în interiorul universului? Putem călători în timp atunci când suntem dedublaţi? Este posibil ca evenimente în timp să fie simultane? Reîncarnarea este o realitate? Este un sistem evolutiv? Cum funcţionează? Îngerii chiar există? Dacă da, cum arată aceştia? Care este rolul lor? Sunt ei o specie neumană? Paradisurile biblice chiar există? Cum arată de fapt raiul? Câte paradisuri există de fapt? Cu ce sunt acestea diferite unul faţă de celălalt? Reprezintă paradisurile biblice dimensiunile energetice interioare ale universului? Dumnezeu interacţionează cu evoluţia omenească sau este vorba despre un sistem automat de dezvoltare? Care este forma noastră reală, sau esenţa noastră, în cazul în care acestea există? Care este motivul pentru care noi utilizăm temporar aceste corpuri biologice? Ce sperăm să câştigăm sau să obţinem? Cum arată interiorul universului? Din ce este făcut acesta? Este alcătuit dintr-o serie de dimensiuni energetice? Există vreo graniţă distinctă

între diferitele dimensiuni energetice? Dacă da, care este aceasta? Cum funcţionează aceasta? Care este scopul ei? Ce sunt miracolele? Reprezintă acestea modificarea şi reconfigurarea structurii energetice interioare a universului? Cum arată oamenii atunci când dorm sau visează? Aceştia plutesc uşor deasupra trupurilor lor? Sunt visele creaţii interne sau interpretările noastre inconştiente ale unor evenimente din plan subtil? Visătorii se separă în mod normal de corpul lor fizic? Cum se corelează evoluţia speciei noastre cu experienţele extracorporale? Reprezintă experienţele extracorporale un pas evolutiv pentru specia noastră? Reprezintă evoluţia într-adevăr mişcarea conştiinţei noastre de la organisme simple fizice către stări de a fi subtile din ce în ce mai complexe? Ce se petrece de fapt la moartea fizică? Încotro ne îndreptăm? Este moartea o parte naturală a evoluţiei noastre? Care este motivul pentru care ne aflăm aici? Avem un scop precis (inconştient) sau un plan asupra căruia lucrăm? Noi suntem cei care ne-am ales modelele? Dacă da, de ce şi cum am făcut aceasta? Există hrană subtilă şi este aceasta necesară pentru supravieţuire? Relaţiile de cuplu şi cele de familie continuă să existe şi după moarte? Există arta de a face dragoste şi în plan subtil? Se pot concepe copii şi în plan subtil?

Întrebările sunt nenumărate. Răspunsurile ne aşteaptă pur şi simplu să ne extindem viziunea dincolo de limita moleculară grosieră a universului. Aceasta nu este o teorie ci un fapt evolutiv al existenţei noastre. Pentru mulţi dintre noi, a sosit timpul să facem un pas înainte dincolo de limitele fizice pe care le vedem în jurul nostru. Acest pas este tranziţia logică şi evoluţia pe care fiecare dintre noi le vom experimenta în viitorul apropiat.

Întrebări şi comentarii

Pot fi dovedite experienţele extracorporale?

Experierienţele extra-corporale pot fi dovedite doar de către participant. Concluziile învechite care sunt trase de marea majoritate a cercetătorilor sunt complet arhaice şi lipsite de sens atunci când sunt privite în lumina unei singure experienţe personale. Mulţi oameni încearcă cu disperare să încadreze această stare unică de conştiinţă în modelul lor acceptat de realitate. De exemplu, mai mulţi studenţi

au ajuns la concluzia că în realitate experiențele extracorporale sunt vise lucide; concluziile lor se potriveau perfect cu tradiționalistele idei ale minții lor.

Cum se simte atunci când ne separăm de corpul fizic?

Mulți oameni raportează o senzație vibrațională energetică foarte înaltă și o senzație de amorțeală fizică temporară în timpul separării; acestea sunt adeseori însoțite de un bâzâit intens, de un zumzăit sau de un sunet de huruit. Aceste sunete și senzații se estompează în mod normal după ce separarea este completă.

Cum arată planul subtil în care ne dedublăm?

Mediul înconjurător pe care îl percepem depinde de frecvența de vibrație (densitatea) fiecărui participant. Mulți oameni raportează un mediu înconjurător asemănător planului fizic. Acest mediu nu trebuie obligatoriu să corespundă mediului lor fizic cel mai apropiat.

Cât timp este necesar pentru a avea o experiență extracorporală?

Fiecare persoană este diferită; totuși, un procent mare de oameni care practică zilnic tehnici de dedublare raportează cel puțin o expereință în mai puțin de treizeci de zile.

De ce ar trebui să investesc timp și efort în acest gen de explorări?

Singura modalitate de a cunoaște ceva în mod absolut este să experimentăm pe propria piele; orice mai puțin de atât este pură teorie, speculații sau prejudecăți. Călătoriile extracorporale ne oferă ocazia unică de a experimenta și de a explora dincolo de limitele simțurilor noastre fizice. Ne oferă abilitatea de a obține cunoaștere nemijlocită asupra existenței noastre.

Cum va arăta noul meu corp?

Majoritatea oamenilor raportează un duplicat energetic al corpului fizic, însă înzestrat cu o frecvență de vibrație mai înaltă. Forma pe care o experimentăm reprezintă rezultatul direct al așteptărilor și credințelor noastre. În general, marea majoritate a oamenilor se văd pe ei înșiși exact așa cum apar în planul fizic.

Voi fi capabil să văd, să aud și să simt așa cum fac acum?

În cadrul explorărilor voastre extracorporale incipiente, mai mult ca sigur că veți experimenta mediul înconjurător având o percepție asemănătoare planului fizic. Abilitățile noastre de percepție sunt direct legate de așteptările noastre; cu cât suntem mai deschiși

către percepții expansionate dincolo de simțurile noastre fizice, cu atât mai mult ne stau la dispoziție aceste abilități mult îmbunătățite. De exemplu, unii oameni raportează vedere în unghi de 360 de grade, un auz mult îmbunătățit, precum și capacitatea de a citi gândurile.

În timpul experiențelor mele extracorporale mă simt uneori desincronizat și întâmpin dificultăți în a vedea sau a mă mișca. Cum aș putea să depășesc aceste limitări?

Acest fapt este foarte des raportat. Pentru a vă îmbunătăți gradul de claritate și de mobilitate, cereți pur și simplu (verbal sau mental) ca întreaga voastră conștiință să fie prezentă: "*Conștiință completă acum*!" sau "*Claritate, acum*!" Orice abilitate personală sau orice percepție aveți nevoie să îmbunătățiți, experiența voastră extracorporală poate fi obținută prin emiterea unei cereri ferme. Repetați-vă cererea cât de des este nevoie și amintiți-vă să faceți din fiecare cerere o solicitare fermă pentru rezultate imediate.

O experiență extracorporală îmi va modifica în vreun fel convingerile religioase?

Conform unui studiu realizat pe un număr de 350 de participanți și publicat în anul 1992 de Dr. Melvin Morse, "experiențele extracorporale nu par să modifice convingerile personale ale unui individ". Mulți oameni raportează chiar faptul că credințele lor religioase au fost confirmate și întărite de experiențele lor extracorporale.

Ce reprezintă lumina strălucitoare raportată atât de frecvent în timpul experiențelor de la granița cu moartea?

Aceasta reprezintă lumina ce are o frecvență de vibrație mai mare în dimensiunilor interioare, lumină ce este văzută de cineva care nu este obișnuit cu strălucirea ei. Lumina este cel mai des văzută ca emanând din intrarea într-un tunel.

Ce este aura umana?

Aura reprezintă câmpul energetic care emană din toate formele de viață.

Care este efectul de tunel raportat cel mai frecvent în timpul experiențelor de la granița cu moartea?

Acesta reprezintă deschiderea primei membrane energetice interioare. Aceasta apare automat atunci când o persoană moare și

se mişcă înspre interiorul universului multidimensional. Tunelul se închide imediat după ce acea persoană trece dincolo în următoarea dimensiune.

Coarda biblică de argint chiar există?

Conceptul biblic de coardă de argint este foarte corect. Conform observaţiilor mele, nu este vorba propriu-zis de o coardă, ci de o substanţă subţire, fibroasă, asemănătoare ca aspect cu pânza de păianjen. Coarda de argint pare să funcţioneze ca şi legătură între corpul fizic şi primul corp energetic interior al tuturor formelor de viaţă. Deşi modul său de funcţionare este necunoscut, este logic că poate acţiona şi ca un canal energetic interior. Un lucru este sigur, atunci când această coardă este afectată, viaţa biologică se sfârşeşte.

Animalele au suflet?

Cu siguranţă că da. Fără un suflet (energie conştientă) nu poate exista nici o creatură. Pentru a fi şi mai precişi, sufletul este cel care deţine şi utilizează un vehicul biologic, nu invers.

Care este scopul unei existenţe fizice?

Existenţa fizică ne permite să învăţăm din experienţele noastre. Într-un cuvânt, dimensiunea fizică reprezintă un mediu molecular ideal pentru antrenamentul evoluţiei conştiinţei. Provocările personale cu care ne confruntăm în viaţa noastră biologică reprezintă lecţiile de care avem nevoie pentru evoluţia noastră personală. Noi învăţăm prin a exista, prin a acţiona, prin experienţe nemijlocite.

Cum pot determina dimensiunea sau nivelul energetic pe care îl explorez?

În general, cu cât mediul energetic cel mai apropiat în care vă aflaţi este mai asemănător cu planul fizic, cu atât mai aproape vă aflaţi de acesta. Pe măsură ce vă elevaţi frecvenţa de vibraţie, veţi avansa automat înspre interior în cadrul dimensiunilor subtile. Mediile percepute vor deveni din ce în ce mai puţin dense şi din ce în ce mai sensibile la puterea gândului pe măsură ce avansaţi în interiorul materiei.

Pot fi experienţele extracorporale dureroase?

Nu. Acestea reprezintă o experienţă naturală raportată în fiecare cultură şi în fiecare societate din lume. În mai mult de douăzeci de

ani de cercetare personală, nu am auzit niciodată ca cineva să fi fost rănit sau să fi suferit în orice fel.

Pot fi drogurile folosite pentru a induce o experienţă extracorporală?

Cheia către o experienţă extracorporală autentică şi productivă este focalizarea mentală absolută şi controlul. Fără un control total, realităţile interdimensionale experimentate în timpul explorărilor extracorporale nu ar putea fi deosebite de halucinaţiile interioare autoinduse sau de imaginaţie. Controlul reprezintă secretul unei experienţe productive şi pline de sens, iar controlul este primul lucru pe care îl pierdem atunci când folosim orice fel de stupefiante. Consider cu tărie că exploratorii planului subtil nu ar trebui să folosească droguri. De ce să vă contaminaţi vehiculul biologic când puteţi obţine rezultate eficiente prin metode naturale?

Este posibil să nu mai pot să găsesc drumul de întoarcere spre corpul fizic?

Nu. Nu există nici un fel de dovadă că este posibil aşa ceva în mii de experienţe raportate. Noi ne reîntoarcem instantaneu la cel mai mic gând referitor la corpul fizic.

Este posibil ca mintea sau corpul meu să fie posedate în lipsa mea?

Nu. Întotdeauna există o conexiune energetică interactivă între corpul fizic şi corpurile voastre energetice interioare.

Care este punctul de vedere oficial al Bisericii referitor la experienţele extracorporale?

Biserica creştină nu are un punct de vedere oficial sau unificat privitor la explorările extracorporale. Am întâlnit o multitudine de păreri referitoare la acest subiect. Mulţi teologi consideră experienţele extracorporale o binecuvântare spirituală unică, o confirmare personală a credinţei lor religioase şi a convingerilor lor. Alţii sunt perplecşi şi nesiguri dacă astfel de experienţe şi-ar găsi locul potrivit în sistemul lor de credinţe. Câţiva au tendinţa să se teamă de orice fenomen pe care nu îl înţeleg şi să catalogheze automat experienţele extracorporale ca fiind ceva ce trebuie evitat. În zilele noastre, un număr din ce în ce mai mare de teologi consideră explorările extracorporale ca fiind o experienţă spirituală profundă

şi o verificare personală a stării de nemurire.

De fiecare dată când sunt pe punctul de a mă separa de corpul fizic, sunt cuprins de un val foarte mare de frică. Cum pot să depăşesc acest fenomen?

Acest val de frică reprezintă răspunsul obişnuit instinctual la o nouă experienţă. Una dintre cele mai bune modalităţi de a o depăşi este să începem imediat să repetăm o afirmaţie de siguranţă cum ar fi "*Sunt protejat şi în siguranţă*", sau "*Sunt calm şi în siguranţă*". Orice afirmaţie scurtă şi pozitivă care ne ajută să ne relaxăm şi să ne simţim în siguranţă va fi eficientă. Pe măsură ce vă repetaţi afirmaţiile, începeţi să vă direcţionaţi atenţia departe de corpul fizic. Aceasta poate fi realizată cu uşurinţă gândindu-vă la o altă zonă a locuinţei voastre sau spunându-vă, "*Plutesc departe de corpul meu*". După o serie de experienţe încununate de succes, frica voastră se va diminua şi în final va dispărea.

Este explorarea extracorporală sigură pentru toată lumea?

Da, cu o singură excepţie. Oricine are grave probleme psihologice ar trebui să evite astfel de forme de explorare. În general, oamenii care au dificultăţi în a face faţă realităţii fizice pot doar să îşi complice situaţia prin introducerea unor realităţi noi în viaţa lor.

Care este cel mai important pas în câştigarea unui control total şi conştient asupra unei experienţe extracorporale?

Secretul este să repetaţi tehnica pentru claritate de fiecare dată când conştiinţa voastră este neclară sau desincronizată. "*Claritate, acum*!" sau "*Conştiinţă acum*!"

Care este diferenţa dintre vise şi experienţe extracorporale?

Pentru participant, diferenţa este chiar majoră. În timpul unei experienţe extracorporale, participantul este la fel de conştient pe cât sunteţi şi voi acum. Visele, pe de altă parte, sunt experimentate precum un film animat ce este proiectat în conştiinţa voastră. Cel puţin trei factori care nu se găsesc într-un vis sunt în mod normal prezenţi în cadrul unei experienţe extracorporale: conştiinţa de sine este prezentă; vă controlaţi în mod conştient mişcarea; vă verificaţi în mod conştient experienţa.

CONCLUZII

Potenţialul enorm al explorărilor extracorporale controlate poate reprezenta cea mai importantă descoperire a secolului al XX-lea. Doar prin explorarea dincolo de limitele noastre fizice putem spera să înţelegem vreodată esenţa noastră şi a universului. Poate că în final, specia noastră va evolua dincolo de dependenţa de a avea un vehicul fizic şi tehnologie. Până în acel moment însă, exploratorii progresivi vor fi acei indivizi curajoşi care vor merge dincolo de limitele ştiinţei, ale religiei şi dincolo de percepţiile lor fizice.

O dorinţă arzătoare pentru cunoaştere propulsează un anumit număr de exploratori dincolo de securitatea oferită de căminele lor. Aceşti aventuriei plini de resurse explorează şi cartografiază universul dincolo de limitele exterioare, grosiere ale materiei. Această explorare şi cartografiere a universului nostru energetic subtil este de o importanţă foarte mare la scară universală. Doar explorarea în plan subtil poate penetra învelişul exterior, grosier al materiei şi poate dezvălui structura invizibilă, de bază a universului nostru. A sosit momentul să conştientizăm faptul că formele moleculare efemere pe care le vedem în jurul nostru nu reprezintă unica realitate din univers. A sosit momentul să aflăm adevărul care se află în spatele faţadei moleculare a vieţii.

Imediat dincolo de viziunea noastră există vaste tărâmuri de energie şi de viaţă care aşteaptă să fie descoperite. În zorii secolului al XXI-lea, a sosit momentul ca noi să explorăm şi să descoperim adevărul privitor la existenţa noastră, să ne eliberăm de povara concluziilor şi a presupunerilor făcute de alţii, să vedem şi să descoperim pentru noi înşine.

Fiecare dintre noi se află în faţa unei alegeri importante. Ne putem complace în continuare, sperând şi rugându-ne ca părerile şi credinţele noastre să fie reale, sau putem lua decizia de a explora şi de a face descoperiri pe cont propriu. Puneţi-vă întrebarea, ce aveţi de pierdut dacă vă extindeţi viziunea şi capacitatea de înţelegere dincolo de limitele materiei?

Decizia voastră de a explora vă va modela viitorul, evoluţia şi întreaga viaţă mai mult decât v-aţi imaginat vreodată. Cu toţii suntem înzestraţi de la Dumnezeu cu abilitatea de a explora şi de a descoperi

răspunsurile pe care le căutăm, de unii singuri. Răspunsurile nu sunt niciodată ascunse, ci ele așteaptă răbdătoare să fie recunoscute și descoperite de noi. Căutarea interioară a răspunsurilor privitoare la existența noastră reprezintă esența însăși a evoluției și creșterii umane. Nimeni nu vă poate înmâna această cunoaștere sau să vi-o citeze din vreo carte.

O nouă frontieră incitantă de explorare se află în fața voastră; niveluri nesfârșite de energie care abia așteaptă să fie descoperite. Astăzi aveți ocazia unică: de a fi unul dintre pionieri, de a explora dincolo de marginea exterioară a universului și de a vedea adevărul cu proprii ochi. Aventura ultimă vă așteaptă, și nu aveți nimic de pierdut în afară de limitările voastre.

GLOSAR

Afirmații: Sugestii pozitive rostite în mod repetat, gândite sau scrise la timpul prezent. De exemplu, "*Acum, sunt dedublat!*"

Apariții: Locuitori ai planurilor subtile care și-au coborât frecvența personală de vibrație a corpurilor lor subtile și care sunt temporar vizibili în cadrul lumii fizice.

Aură: Câmpul energetic care este emanat în jurul tuturor formelor de viață.

Găuri negre: Culoare energetice interactive care fac legătura între dimensiunile fizice și subtile.

Catalepsia: Experiența de a nu putea să vă mișcați corpul fizic. Acest fenomen apare uneori în timpul separării și al întoarcerii în corpul fizic. Este o condiție temporară care rezultă din defazarea corpului nostru energetic față de corpul fizic. Percepțiile fizice revin de obicei în mai puțin de un minut.

Experiențe-ciorchine: Experiențe de dedublare corporală multiple care se produc în serie. Aceasta este o experiență normală și este similară cu alunecarea în afara și în corpul fizic. Experiențele-ciorchine de acest gen sunt raportate în timpul bolilor și atunci când moartea fizică este aproape.

Continuitate a conștiinței: Conștiința se extinde de la sursa subtilă prin intermediul numeroaselor frecvențe energetice până când în final se exprimă în cadrul dimensiunii fizice exterioare.

Medii consensuale: Zone ale universului create și susținute de conștiințele de grup ale unui mare număr de locuitori ai planurilor subtile. Aceste medii sunt rezistente la energia gândurilor individuale.

Corp energetic: Un termen general care se referă la formele subtile sau spirituale pe care le experimentăm atunci când suntem dedublați. Corpurile energetice sunt necesare pentru ca sufletul (conștiința) să funcționeze în cadrul frecvențelor subtile diferite ale universului.

Dimensiuni energetice: Sisteme energetice sau frecvențe distincte și stabile ale universului; universuri energetice separate ce există la frecvențe de vibrație bine definite. Dimensiunile energetice sunt separate una de alta prin frecvențele lor de vibrație unice și individuale. De exemplu, universul fizic reprezintă o singură dimensiune energetică.

Mediu energetic: Un termen general folosit pentru a descrie o zonă specifică subtilă din cadrul unei dimensiuni. În cadrul unei singure dimensiuni pot exista nenumărate medii energetice.

Membrană energetică: Punctul de convergență a două sisteme energetice diferite (frecvențe energetice); granița sau bariera energetică ce separă două dimensiuni sau sisteme energetice.

Primul corp energetic: Forma subtilă experimentată adeseori în timp ce sunteți dedublați. Această formă energetică, deși invizibilă pentru tehnologia actuală, există cel mai aproape de corpul fizic din punct de vedere al densității și al frecvenței de vibrație. Cel mai des se face referire în literatura tradițională metafizică la acest corp ca la corpul astral sau eteric.

Radiația umană: Un sentiment distinct de energie care emană dintr-o ființă umană atunci când este dedublată.

Starea hipnagogică: Starea subtilă de conștiință experimentată între starea de veghe și starea de somn. Noi trecem prin această stare creativă, în care imaginația mentală este foarte vie, de fiecare dată când adormim.

Vis lucid: Un vis în cadrul căruia este prezent un anumit procent al conștiinței noastre.

Universul multidimensional: Întregul univers, văzut și nevăzut; o continuitate energetică ce constă într-un număr necunoscut de

frecvenţe sau niveluri energetice. Pe măsură ce explorăm înspre interior şi departe de materie, dimensiunile energetice subtile interioare devin din ce în ce mai puţin dense şi din ce în ce mai sensibile la puterea gândului. Universul fizic vizibil reprezintă scoarţa moleculară exterioară grosieră a întregului univers.

Medii energetice naturale: Zone energetice neformate care în momentul prezent nu sunt afectate de puterea gândului. Acestea sunt uşor manevrabile de energii ale gândurilor conştiente şi subconştiente.

Experienţă la graniţa cu moartea: Un gen de experienţă raportată de milioane de oameni care au fost declaraţi morţi din punct de vedere clinic iar apoi au fost resuscitaţi. Aceştia experimentează adeseori o separare de corpul fizic, deplasarea printr-un tunel care duce către o lumină strălucitoare şi către o lume nouă.

Lumi neconsensuale: Zone subtile din univers care par a fi formate şi dezvoltate însă momentan nu sunt susţinute şi suportate de energie conştientă. Acestea răspund foarte repede la gânduri individuale focalizate.

Radiaţie neumană: Emanaţii energetice unice şi distincte care îşi au originea în fiinţe subtile care nu au avut niciodată o experienţă umană fizică.

Locuitori ai planurilor subtile: Orice fiinţe vii care există în cadrul dimensiunilor subtile şi care nu sunt înzestrate cu corpuri fizice.

Experienţă extra-corporală (E.E.C sau E.C): Separarea conştiinţei de vehiculul său biologic temporar. Poartă adeseori numele de proiecţie astrală eterică sau mentală.

Forme de viaţă fizice: Vehicule celulare temporare (viaţă biologică) utilizate de către conştiinţă (suflet) pentru a se exprima în cadrul dimensiunii exterioare grosiere a universului. Vehiculele fizice trebuie să experimenteze, să exploreze şi să interacţioneze în cadrul dimensiunii fizice, tot astfel cum vehiculele subtile trebuie să experimenteze şi să exploreze în cadrul dimensiunilor subtile.

Universul fizic (dimensiunea fizică): Universul vizibil; marginea exterioară grosieră a întregului univers multidimensional. Dimensiunea fizică reprezintă doar o mică parte e întregului univers

(mai puţin de un procent din acesta).

Al doilea corp energetic: O a doua formă energetică, mai puţin densă decât primul corp energetic, ce există pe o frecvenţă de vibraţie mai înaltă decât primul corp subtil. Frecvenţa sa internă corespunde celei de-a doua dimensiuni energetice interioare.

Coarda de argint: Termen biblic tradiţional ce desemnează legătura subtilă dintre primul corp energetic interior şi corpul biologic. Din multe puncte de vedere, este asemănătoare cu un cordon ombilical energetic capabil să se întindă pe distanţe foarte mari. În realitate, nu are aspectul unei corzi, ci poate fi observată sub forma unor filamente subţiri, fibroase, care fac legătura între corpul biologic şi contrapartea sa subtilă.

Suflet: Conştiinţă pură ce există independent de toate corpurile sau formele energetice; esenţa pură a tuturor formelor de viaţă. Sufletul există dincolo de toate formele şi toate substanţele aşa cum le cunoaştem noi însă utilizează forme de energie pentru a se exprima în regiunile (dimensiunile) mai grosiere ale universului. Corpul nostru fizic obişnuit reprezintă unul dintre aceste corpuri energetice temporare utilizate de suflet pentru a experimenta, explora şi percepe în cadrul dimensiunii exterioare grosiere a universului.

Forme-gând: Energie subtilă formată de către gânduri. Aceste forme, care pot apărea ca orice ne-am putea imagina, sunt adeseori receptive la energia-gând focalizată. Gradul de densitate, precum şi longevitatea formelor-gând pot varia foarte mult; în absenţa unei reîntăriri constante a gândurilor, acestea degenerează treptat şi redevin nori naturali de energie subtilă.

Transferul de gânduri: Metoda de comunicare universală utilizată în cadrul dimensiunilor subtile. Această comunicare este experimentată de obicei ca o conştientizare interioară a progresiei unor imagini foarte vii care ne pătrund în minte. Aceste imagini pot converti simultan emoţii şi gânduri.

Experienţa tunelului: Deschiderea temporară a unei membrane energetice. Această deschidere energetică este adeseori raportată în timpul unei experienţe de la graniţa cu moartea.

Starea vibraţională: Vibraţii şi sunete interioare raportate adeseori în timpul fazelor preliminare ale unei experienţe

extracorporale. Foarte des sunt raportate sunete de bâzâituri şi de huruituri însoţite de vibraţii electrizante, de amorţeală şi catalepsie.

Vizualizare: Procesul de creare mentală de imagini cu un scop precis.

STUDIU REFERITOR LA EXPERIENŢE EXTRACORPORALE

Ne confruntăm cu o nevoie copleşitoare de a obţine mai multe indicii referitoare la călătoriile extracorporale. Scopul acestui studiu este de a obţine cât mai multe informaţii cu putinţă referitoare la experienţele avute în plan subtil şi la lumile cu care am venit în contact. Participarea dumneavoastră la acest studiu va fi de folos în ajutarea lărgirii cunoştinţelor noastre referitoare la fenomenul extracorporal. Trimiteţi răspunsurile voastre pe adresa:

William Buhlman,WilliamBuhlman@hotmail.com

-*Nume*:

-*Adresă* (opţional):

-*Sex*: M-F

-*Data naşterii*:

-*Rasă sau grup etnic: alb*; negru; hispanic; nativ american; asiatic; altul (vă rugăm specificaţi);

-*Stare civilă actuală*: singur,ă; căsătorit,ă; recăsătorit,ă; separat,ă; divorţat,ă; văduv,ă;

-*Preferinţă religioasă actuală, apartenenţă*: catolic; protestant; evreu; musulman; budist; alta (vă rugăm specificaţi); nici una;

-*Nivel educaţional: şcoala primară; liceu; absolvent de liceu*; student sau absolvent de facultate; licenţiat; masterand; grad superior în educaţie (vă rugăm specificaţi)

-*Ocupaţia actuală*:

1. Descrieţi vă rog în detaliu experienţa extracorporală pe care aţi avut-o, incluzând sentimentele, gândurile şi acţiunile voastre.

2. În ce moment al zilei s-a produs acea experienţă?

3. Ce poziţie fizică avea corpul vostru în timpul experienţei voastre extracorporale? Eraţi întins? Stăteaţi confortabil într-un fotoliu? Eraţi întins pe o parte sau pe spate? Vă rugăm descrieţi.

4. Cum aţi descrie starea mentală şi emoţională dinainte şi din timpul experienţei respective?

5. Corpul vostru fizic era adormit în momentul când s-a produs acea experienţă?

6. Cum v-aţi părăsit corpul fizic? Prin rostogolire, plutire, învârtire, ridicare? Vă rugăm descrieţi.

7. Aţi experimentat sentimente de teamă sau anxietate?

8. Aţi simţit vreun fel de senzaţii interne sau aţi auzit vreun fel de sunete înainte sau după experienţa respectivă? Vă rugăm descrieţi.

9. A schimbat cu ceva experienţa aceasta percepţia voastră asupra vieţii şi asupra morţii?

10. Sunteţi de părere că această experienţă v-a furnizat dovezile necesare ale faptului că noi continuăm să existăm şi după moartea corpului fizic?

11. A fost cu ceva diferită starea voastră de conştiinţă? Dacă da, cum anume?

12. V-aţi văzut sau v-aţi atins "noul" corp? Corpul vostru avea formă sau densitate?

13. Aţi putut atinge sau mişca obstacole cum ar fi pereţi sau uşi? Dacă da, care a fost senzaţia pe care aţi simţit-o? Cum arătau aceste structuri atunci când eraţi dedublat?

14. Cu ce a fost experienţa voastră diferită de un vis?

15. V-a făcut plăcere această experienţă? V-ar plăcea să o repetaţi?

16. Simţiţi că această experienţă v-a transformat? Dacă da, în ce fel?

17. Aţi beneficiat de anumite avantaje fizice sau psihologice de pe urma acestei experienţe? Dacă da, vă rog descrieţi-le.

18. V-a modificat această experienţă modul de înţelegere al existenţei voastre? În ce mod?

19. Aţi văzut sau experimentat un tunel, o intrare sau o deschidere de orice fel?

20. Aţi visat ceva anume înainte de călătoria voastră extracorporală?

21. Aţi întâmpinat vreo dificultate în procesul de adaptare la noul mediu înconjurător?

22. Cât timp a durat experienţa voastră? Aţi observat vreo diferenţă între timpul estimat şi timpul real?

23. De câte zile sau de câte încercări a fost nevoie ca să experimentaţi dedublarea?

24. Aţi condus vreunul din experimentele descrise în capitolul 8? Vă rugăm descrieţi.

25. Aţi întâlnit orice alte forme de viaţă în timpul experienţei voastre?

26. V-aţi analizat corpul fizic adormit?

27. Descrieţi în detaliu cum arăta lumea subtilă în care aţi mers. Ce forme, culori, densităţi şi lumini aţi experimentat? În ce fel puteţi compara acea lume cu planul fizic?

28. Cât de clare vă erau vederea şi priza de conştiinţă în timpul experienţei voastre? Aţi realizat tehnica de îmbunătăţire a clarităţii? Dacă da, care a fost rezultatul obţinut?

29. Cât timp a fost corpul vostru fizic adormit înainte de experienţa extracorporală?

30. Care tehnică extracorporală este cea mai eficientă pentru dumneavoastră?

31. Aţi experimentat vreo barieră sau vreun perete impenetrabil?

32. Descrieţi-vă corpul subtil: forma sa, substanţa şi abilităţile acestuia.

33. Diferă în vreun fel procesul gândirii, personalitatea sau egoul vostru de starea fizică de conştiinţă? Vă rugăm descrieţi în detaliu.

34. Aţi sesizat o sensitivitate crescută la sistemele electrice, echipamente, ceasuri, computere, televizoare, lumini ş.a.m.d. după experienţa extracorporală?